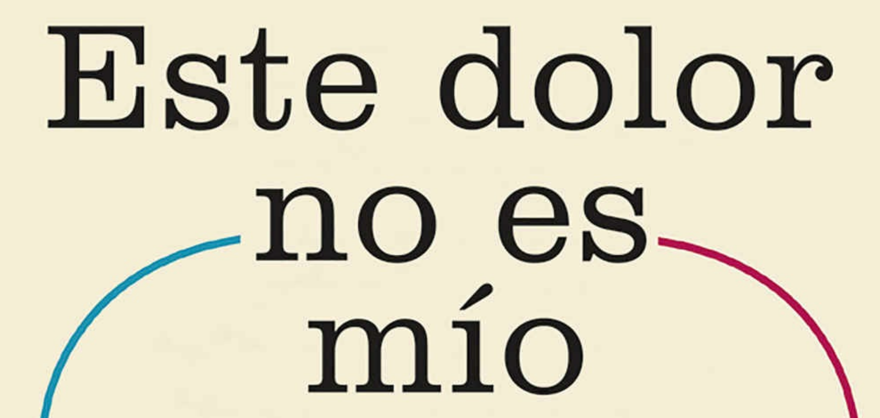
Este dolor no es mío

IDENTIFICA Y RESUELVE LOS TRAUMAS FAMILIARES HEREDADOS

Mark Wolynn





IDENTIFICA Y RESUELVE
LOS TRAUMAS FAMILIARES
HEREDADOS

Mark Wolynn



Mark Wolynn

Este dolor no es mío

Identifica y resuelve
los traumas familiares heredados



Créditos

Edición en formato digital: abril de 2019

Título original: *It Didn’t Start With You*

Traducción: Alejandro Pareja Rodríguez

Alquimia, 6 - 28933 Móstoles (Madrid) - España
Tels.: 91 614 53 46 - 91 614 58 49
www.alfaomega.es - E-mail: alfaomega@alfaomega.es

ISBN: 978-84-15292-91-3

A mis padres,
Marvin Wolynn y Sandra Lazier Wolynn Miller.
Os agradezco mucho todo lo que me habéis dado.

Agradecimientos

Varias personas han entregado su tiempo y su talento para hacer posible este libro. Su bondad y su generosidad me han impresionado y me han llenado de dicha.

La doctora Shannon Zaychuck pasó horas incontables elaborando y reelaborando conmigo los primeros borradores del manuscrito. Me ha ayudado a sentar las bases de este libro, desde la primera elaboración de los conceptos hasta la presentación de las palabras en la página escrita. Su experiencia y sus ideas trascendentales dieron a estas páginas una dimensión profunda.

La gran escritora y editora Barbara Graham ha sido la luz que me ha guiado y que me ha indicado el camino cuando me he sentido perdido. Su sabiduría infinita pervive en este libro de maneras incontables.

Kari Dunlop prestó una ayuda valiosísima en todas las facetas del proyecto, desde ocuparse de la marcha del Instituto de Constelaciones Familiares hasta darme sugerencias útiles y prestarme su apoyo emocional durante todo el proceso. Valoro mucho su creatividad, su amistad generosa y el ánimo que me ha dado a cada paso.

Estoy infinitamente agradecido a Carole DeSanti, mi editora en la editorial Viking, que mejoró este libro de maneras inimaginables para mí con su visión y su claridad de ideas; y a Christopher Russell y a todo el equipo de Viking por su apoyo enorme.

Agradecidísimo a mi agente literaria, Bonnie Solow, por su sabiduría y por su orientación impecable.

Otros muchos amigos y colegas han realizado aportaciones enormes a este proyecto. Estoy enormemente agradecido a Ruth Wetherow por su inestimable ayuda con las investigaciones científicas; a Daryn Eller, por sus sabios comentarios y su experiencia en la preparación de propuestas de libros; a Nora Isaacs, por su sabiduría como editora; a Hugh Delehanty, por su orientación generosa a lo largo del camino; a Corey Deacon, por su ayuda en cuestiones de neurofisiología; a Stephanie Marohn, por su ayuda en la preparación del primer borrador, y a Igal Harmelin-Moria, por conservarme la vista clara cuando se me nublaba la visión interior.

Estoy enormemente agradecido al brillante médico integrativo Bruce Hoffman, por sus ideas y por su apoyo continuado, y a la doctora Adele Towers por su capacidad penetrante para ver lo esencial. Los dos me animaron desde el primer momento a que sacara a la luz este material. También quiero dar las gracias a la neonatóloga Raylene Phillips por la ayuda generosa que nos prestó para una parte trascendental del libro, y al doctor Caleb Finch, que aportó sus conocimientos sobre embriología.

También estoy profundamente agradecido a Variny Yim, a Lou Anne Caligiuri, al doctor Todd Wolynn, a Linda Apsley, al doctor Jess Shatkin y a Suzi Tucker. Además de sus valiosas sugerencias, han sido una fuente constante de ánimo y de apoyo.

Estoy agradecidísimo a todos mis profesores y maestros, sobre todo al difunto doctor Roger Woolger, que compartía mi amor al lenguaje. Roger me ayudó a descodificar el lenguaje apremiante del inconsciente. Mi trabajo se ha inspirado mucho en el suyo. También quiero dar las gracias al difunto Jeru Kabbal, que me ayudó a mantenerme presente en presencia de las adversidades.

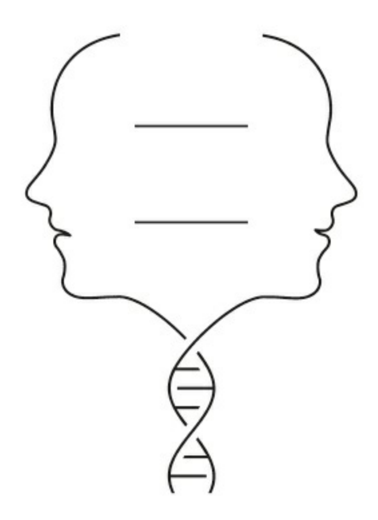
Apenas puedo expresar aquí con palabras el agradecimiento profundo que siento hacia Bert Hellinger, que ha sido mi maestro y me ha apoyado en mi trabajo. Lo que me ha dado es incalculable.

Por último, estoy en deuda con todas las personas valientes que me contaron sus historias. Espero de todo corazón haberles hecho justicia en estas páginas.

Quien mira afuera, sueña; quien mira dentro, despierta.

Carl Jung, *Cartas, vol. 1*

ESTE DOLOR NO ES MÍO



Introducción:

El lenguaje secreto del miedo

En el tiempo oscuro, el ojo empieza a ver...
THEODORE ROETHKE, «En el tiempo oscuro»

Este libro ha sido fruto de una misión que me ha llevado a dar la vuelta al mundo, me ha hecho volver a mis raíces y me ha conducido a una carrera profesional que no podría haberme figurado siquiera cuando emprendí este viaje. He pasado más de veinte años trabajando con personas que padecían depresión, ansiedad, enfermedades crónicas, fobias, pensamientos obsesivos, trastorno de estrés postraumático y otras dolencias debilitantes. Muchas de ellas acudían a mí después de someterse durante años enteros a psicoterapia, medicaciones y otros tratamientos que no les habían desvelado la causa de sus síntomas ni les habían aliviado sus padecimientos.

Lo que he aprendido a la luz de mi propia experiencia, de mi formación y de mi práctica clínica es que la respuesta puede no encontrarse en nuestra propia historia personal, sino más bien en las de nuestros padres y abuelos, o incluso en las de nuestros bisabuelos. Las últimas investigaciones científicas, de las que ya se están haciendo eco los medios de comunicación generales, también nos confirman que los efectos de los traumas pueden transmitirse de una generación a la siguiente. Este «legado» es el llamado trauma familiar heredado, y cada vez existen más pruebas de que se trata de un fenómeno muy real. El dolor no siempre se disuelve solo ni se reduce con el tiempo. Aunque la persona que sufrió el trauma primitivo haya muerto, aunque su historia haya quedado sumergida en años de silencio, pueden perdurar fragmentos de las vivencias, de los recuerdos y de las sensaciones corporales, como si quisieran prolongar su existencia desde el pasado hasta resolverse en las mentes y en los cuerpos de los que vivimos en el presente.

Lo que vas a leer en las páginas siguientes es una síntesis de las observaciones empíricas que he ido realizando en mi práctica profesional como director del Family Constellation Institute (Instituto de Constelaciones Familiares) de San Francisco, junto con los últimos descubrimientos de la neurociencia, la epigenética y la ciencia del lenguaje. También reflejo en este libro mi formación profesional con el célebre psicoterapeuta Bert Hellinger, en cuyo planteamiento de la terapia familiar se manifiestan los efectos psicológicos y físicos de los traumas familiares heredados a lo largo de múltiples generaciones.

Una buena parte del libro está dedicada a enseñar el modo de identificar las pautas familiares heredadas, es decir, los miedos, los sentimientos y las conductas que hemos adoptado sin saberlo y que mantienen vivo de generación en generación el ciclo del sufrimiento, y a explicar también cómo poner fin a este ciclo, que es lo más esencial de mi trabajo. Podrás aprender, como aprendí yo, que muchas de estas pautas no son nuestras; solo las hemos tomado prestadas a otros miembros de nuestra historia familiar. ¿Por qué sucede esto? Yo creo firmemente que es para que pueda salir a la luz por fin una historia que se pueda contar. Voy a contarte la mía.

Nunca me había propuesto crear un método para superar el miedo y la ansiedad. Todo comenzó el día que perdí la vista. Estaba sufriendo la primera de mis migrañas oculares. No se trataba de verdadero dolor físico digno de

mención, sino de un torbellino de terror tenebroso en cuyo interior se me oscurecía la visión. Yo tenía por entonces treinta y cuatro años, y estaba en mi despacho. Tuve que buscar a tientas el teléfono de mi mesa y marcar a ciegas el número de emergencias. No tardaron en enviar una ambulancia.

Las migrañas oculares no suelen ser graves. Se te nubla la vista, pero se te suele normalizar de nuevo al cabo de una hora, más o menos. Solo que esto no siempre lo sabes cuando te está dando. Sin embargo, en mi caso la migraña ocular no fue más que el principio. A las pocas semanas empecé a perder la visión del ojo izquierdo. Las caras y las señales de tráfico se convirtieron en manchas grises.

Los médicos me comunicaron que tenía una retinopatía serosa central, trastorno incurable y de causa desconocida. Bajo la retina se acumula líquido que termina por filtrarse y produce lesiones y enturbiamiento del campo visual. Un cinco por ciento de los pacientes, los que tienen la forma crónica de la enfermedad que había contraído yo, llegan a perder la vista hasta el punto de ser considerados ciegos según la definición legal. Me dijeron que contara con que ambos ojos quedarían afectados. Era cuestión de tiempo.

La verdad es que los médicos no sabían decirme cuál era la causa de mi pérdida de visión ni cómo podía curarla. Probé varias cosas por mi cuenta (vitaminas, ayunos con zumos, imposiciones de manos) y me parecía que con todo ello el problema se agravaba más aún. Estaba desconcertado. Se estaba haciendo realidad el mayor de mis miedos sin que yo pudiera hacer nada al respecto. Ciego, sin poder valerme por mí mismo, y solo, me derrumbaría. Mi vida se hundiría. Perdería las ganas de vivir.

Me representaba mentalmente la situación una y otra vez. Cuanto más lo pensaba, más hondos eran los sentimientos de impotencia que tenía incrustados en el cuerpo. Me estaba hundiendo en arenas movedizas. Cada vez que intentaba liberarme, mis ideas volvían de nuevo a las imágenes en que me representaba a mí mismo solo, desvalido y arruinado. Lo que no sabía yo por entonces era que *solo*, *desvalido* y *arruinado* eran palabras de mi propio lenguaje del miedo. Eran ecos de traumas que se habían producido en la historia de mi familia antes de que naciera yo. Estas palabras, libres y desatadas, me daban vueltas en la cabeza y me repiqueteaban en el cuerpo.

Me pregunté por qué estaba otorgando tanto poder a mis pensamientos. Había otras personas que, sufriendo adversidades mucho peores que la mía, no daban tantas vueltas a sus sufrimientos como yo. ¿A qué se debía que yo me quedara tan hundido en el miedo? Me costó años encontrar la respuesta a esta pregunta.

En aquel tiempo, lo único que fui capaz de hacer fue dejarlo todo. Dejé a mi pareja, a mi familia, mi empresa, mi ciudad... Dejé todo lo que conocía. Buscaba unas respuestas que no se podían encontrar en el mundo en que vivía yo, en un mundo donde parecía que había mucha gente desorientada e infeliz. Yo no tenía más que preguntas, y sentía pocas ganas de seguir adelante con la vida tal como la conocía. Traspasé mi empresa (que se dedicaba a organizar eventos y marchaba bien) a una persona a la que acababa de conocer, literalmente, y partí hacia oriente, lo más al este que pude, hasta que llegué al sudeste de Asia. Quería curarme. Solo que no sabía qué aspecto tendría esa curación.

Leí libros y estudié con los maestros que los habían escrito. Siempre que oía hablar de alguien que podría ayudarme (una anciana que vivía en una choza, un hombre risueño vestido con una túnica), me presentaba ante él o ante ella. Me apuntaba a programas de formación y entonaba cánticos con los gurús. Un gurú dijo a los nos habíamos reunido para oír sus palabras que él no quería rodearse de buscadores sino de «encontradores». Según decía, los buscadores solo se quedaban en eso, en un estado perpetuo de búsqueda.

Yo quería ser un «encontrador». Meditaba varias horas al día. Hacía ayunos de varios días seguidos. Me preparaba infusiones de plantas medicinales y combatía a las toxinas feroces que me figuraba que habían invadido mis tejidos. Mientras tanto, iba perdiendo vista y me hundía más y más en la depresión.

Por entonces no había caído todavía en la cuenta de que, cuando intentamos resistirnos a algún sentimiento doloroso, lo que solemos conseguir es prolongar ese mismo dolor que queremos evitar. Esta actitud desemboca en la continuación del sufrimiento. Y el hecho mismo de buscar tiene algo que nos bloquea lo que buscamos. Ese estar mirando siempre fuera de nosotros mismos puede impedirnos saber cuándo hemos dado con el objetivo. Puede que esté teniendo lugar algo valioso dentro de nosotros; pero corremos el riesgo de pasarlo por alto si no estamos sintonizados con nuestro interior.

Los curadores me animaban a mirar más hondo, preguntándome: «¿Qué es lo que no quieres ver?». ¿Pero cómo podía saberlo yo? Estaba a oscuras.

En Indonesia, un gurú me iluminó un poco más diciéndome: «¿Quién te has creído que eres para no tener problemas de vista? Puede que Johan no oiga tan bien como Gerhard, y puede que Eliza no tenga los pulmones tan sanos como Gerta. Y Dietrich no anda tan bien como Sebastian, ni mucho menos». (Era un cursillo al que asistían muchos alemanes y holandeses, y parecía que casi todos tenían algún trastorno crónico). Aquello me llegó hondo. El gurú tenía razón. ¿Quién era yo para no tener problemas de vista? Oponerme a la realidad era una arrogancia por mi

parte. Tenía la retina dañada y la visión borrosa, lo quisiera o no; pero yo, el «yo» que estaba por debajo de todo ello, empezaba a sentirse en calma. Con independencia de lo que hiciera mi ojo, este ya no tenía por qué ser el factor decisivo que determinaba cómo estaba yo.

Para que profundizásemos en nuestro aprendizaje, aquel gurú nos hizo pasar setenta y dos horas (tres días con sus noches) sentados sobre sendos cojines, meditando, con los ojos vendados y los oídos taponados. Cada día nos daban un cuenco pequeño de arroz para comer y solo agua para beber. Sin dormir, sin levantarnos, sin acostarnos, sin comunicarnos entre nosotros. Para ir al baño tenías que levantar la mano, y entonces te acompañaban, a oscuras, a un agujero en el suelo.

Esta locura tenía como objetivo eso mismo: que llegásemos a conocer de primera mano la locura de la mente a base de observarla. Descubrí que mi mente me estaba acosando constantemente con ideas en las que me representaba el peor de los casos posibles, y con la mentira de que, si me preocupaba lo suficiente, podría aislarme de aquello mismo que más temía.

Después de esta experiencia y de otras semejantes empezó a aclarárseme un poco la visión interior. No obstante, el ojo seguía igual, con filtraciones y lesiones. Tener un trastorno de la vista es como una gran metáfora a muchos niveles. Acabé por descubrir que no se trataba tanto de una cuestión de lo que podía o no podía ver, sino más bien de cómo veía las cosas. Pero no fue entonces cuando di el giro radical.

Encontré por fin lo que buscaba en el tercer año de la que ahora llamo «mi búsqueda de la visión». Por entonces estaba haciendo mucha meditación. La depresión se me había aliviado bastante. Podía pasar muchas horas en silencio, a solas con mi respiración o con mis sensaciones corporales. Aquello era lo más fácil.

Un día me puse a la cola para tener un *satsang*, una reunión personal con el maestro espiritual. Pasé varias horas esperando, vestido con la túnica blanca que llevábamos todos los del templo. Me tocó por fin. Esperaba que el maestro me felicitara por mi dedicación. Pero supo mirar dentro de mí y vio lo que yo no veía. Me dijo:

—Vuelve a tu casa. Vuelve a tu casa, y llama a tu madre y a tu padre.

¿Qué? Me quedé indignado. El cuerpo me temblaba de ira. Estaba claro que me había interpretado mal. Yo no necesitaba ya a mis padres. Había madurado más que ellos. Había renunciado a ellos hacía mucho tiempo; los había cambiado por otros padres mejores, por padres espirituales; por todos los maestros, gurús y sabios y sabias que me guiaban hacia un despertar de nivel superior. Más aún: tenía encima varios años de terapias desacertadas, de dar puñetazos a almohadones y de hacer trizas cartulinas con las figuras de mis padres, y creía que ya había «curado» mi relación con ellos. Opté por hacer caso omiso de los consejos del gurú.

A pesar de ello, esas palabras me habían calado hondo. No era capaz de quitarme de la cabeza lo que me había dicho el gurú. Estaba empezando a entender por fin que ninguna experiencia cae en saco roto. Todo lo que nos sucede tiene su valor, con independencia de que reconozcamos o no a primera vista su importancia. Todo lo que entra en nuestras vidas nos conduce hacia alguna parte en última instancia.

No obstante, yo estaba decidido a mantener intacta la ilusión de quién era yo. Lo único que tenía a lo que me podía aferrar eran mis grandes dotes de meditador. De modo que solicité una reunión con otro maestro espiritual; con un maestro que pondría las cosas en su sitio, o eso creía yo firmemente. Aquel hombre infundía su amor celestial a centenares de personas cada día. No me cabía duda de que vería en mí a la persona profundamente espiritual que yo me imaginaba ser. Otra vez tuve que hacer cola un día entero para verme con él. Me llegó el turno por fin. Y, entonces, sucedió aquello. Lo mismo. Con las mismas palabras.

—Llama a tus padres. Vuelve a tu casa y haz las paces con ellos.

Esta vez atendí a lo que me decían.

Los grandes maestros saben. A los que son verdaderamente grandes no les importa si crees o no en sus enseñanzas. Te presentan una verdad y te dejan en paz, para que descubras a solas tu propia verdad. Adam Gopnik ha descrito así la diferencia entre gurú y maestro en su libro *Through the Children’s Gate (A través de la puerta de los niños)*: «El gurú se nos entrega, y nos entrega después su sistema; el maestro nos entrega su materia y después nos entrega a nosotros mismos».

Los grandes maestros comprenden que nuestro origen afecta a nuestro destino y que lo que queda por resolver de nuestro pasado influye sobre nuestro presente. Saben que nuestros padres tienen importancia, con independencia de si saben ser buenos padres o no. Es innegable: la historia de nuestra familia es *nuestra historia*. Reside en nosotros, nos guste o no.

No podemos deshacernos de nuestros padres ni suprimirlos, sea cual sea la historia que tengamos con ellos. Ellos están en nosotros y nosotros formamos parte de ellos, aunque ni siquiera hayamos llegado a conocerlos. Si los rechazamos, solo conseguimos distanciarnos más de nosotros mismos y crear más sufrimiento. Aquellos dos maestros habían sido capaces de verlo. Yo no. Mi ceguera era literal y metafórica al mismo tiempo. Ahora empezaba

a despertar, sobre todo al hecho de que había dejado en mi casa un lío enorme.

Llevaba años juzgando a mis padres con severidad. Me figuraba que yo estaba más capacitado, que era mucho más sensible y humano que ellos. Les culpaba de todas las cosas que yo creía que estaban mal en mi vida. Ahora, tenía que volver con ellos para reponer lo que me faltaba en mi propio ser, a saber, mi vulnerabilidad. Estaba empezando a darme cuenta de que mi capacidad de recibir amor de los demás estaba asociada a mi capacidad de recibir el amor de mi madre.

Con todo, no iba a resultar fácil aceptar su amor. Mi vínculo con mi madre estaba tan roto que cuando ella me abrazaba me sentía como si hubiera caído en una trampa para osos. El cuerpo se me tensaba como para crear un caparazón que ella no fuera capaz de atravesar. Esta herida afectaba a todos los aspectos de mi vida, y sobre todo a mi capacidad para mantenerme abierto en una relación de pareja.

Mi madre y yo podíamos pasarnos meses enteros sin hablarnos. Cuando hablábamos, yo encontraba la manera de descartar los sentimientos cálidos que me manifestaba ella, ya fuera por medio de mis palabras o con mi lenguaje corporal blindado. Me presentaba frío y distante. A mi vez, yo la acusaba de no ser capaz de verme ni de escucharme. Era un callejón sin salida emocional.

Dispuesto a curar nuestra relación rota, tomé un vuelo a Pittsburgh, la ciudad donde estaba mi casa familiar. Llevaba varios meses sin ver a mi madre. Cuando llegué ante la casa sentí la tensión que se acumulaba en mi pecho. No estaba seguro de que fuera posible reparar nuestra relación. Yo tenía dentro demasiados sentimientos en carne viva. Me preparé para lo peor, representándome mentalmente la situación. Ella me abrazaría, y yo, que no deseaba otra cosa que ablandarme en sus brazos, haría exactamente lo contrario. Me haría de acero.

Y aquello fue lo que pasó. Envuelto en un abrazo que me resultaba casi insoportable, apenas era capaz de respirar. Sin embargo, le pedí que siguiera abrazándome. Quería aprender a conocer, por dentro y por fuera, la resistencia de mi cuerpo, dónde me tensaba, qué sensaciones me surgían, cómo me cerraba. Aquella información no era nueva. Ya había visto reflejada aquella pauta en mis relaciones de pareja. Solo que esta vez yo no me apartaba. Tenía el propósito de curar de raíz aquella herida.

Cuanto más tiempo pasaba mi madre abrazándome, más me creía yo a punto de estallar. Aquello me producía dolor físico. El dolor daba paso a la insensibilidad, y la insensibilidad, al dolor. Después, al cabo de muchos minutos, algo cedió. Empecé a ablandarme; y seguí ablandándome a lo largo de las semanas siguientes.

En una de las muchas conversaciones que mantuvimos durante aquel tiempo, ella me contó, casi de pasada, una cosa que había sucedido cuando yo era pequeño. Mi madre había tenido que pasarse tres semanas ingresada en un hospital para operarse de la vesícula. Sabiendo esto, empecé a unir las piezas de lo que pasaba dentro de mí. En algún momento dado, antes de que yo tuviera dos años (tenía esa edad cuando me separaron de mi madre), se había arraigado dentro de mi cuerpo una tensión inconsciente. Cuando mi madre volvió a casa, yo había dejado de tener confianza en su cariño. Ya no era vulnerable a ella. En vez de ello, la aparté de mí, y seguiría haciendo lo mismo durante los treinta años siguientes.

Hubo otro hecho temprano que también pudo contribuir al miedo que tenía yo a que mi vida se arruinara de pronto. Mi madre me dijo que, cuando me dio a luz, el parto había sido difícil y el médico había tenido que emplear el fórceps. A consecuencia de ello, nací con múltiples magulladuras y con el cráneo algo hundido, cosa bastante común en los partos con fórceps. Mi madre me desveló, con pesar por su parte, que, cuando vio mi aspecto, al principio le costaba trabajo hasta tenerme en brazos. Su relato me llegó hondo y me ayudó a explicarme ese sentimiento de estar arruinado que yo conocía tan profundamente. Lo curioso era que los recuerdos traumáticos de mi propio nacimiento, que tenía sumergidos en el cuerpo, salían a la superficie siempre que yo «daba a luz» un proyecto nuevo o que presentaba en público un nuevo trabajo. El mero hecho de entender esto me aportó paz. También tuvo el efecto inesperado de acercarnos más a mi madre y a mí.

Mientras reparaba el vínculo con mi madre, empecé a reconstruir también mi relación con mi padre. Mi padre había trabajado en la construcción y había sido sargento en la Marina. Vivía solo, en un apartamento pequeño y destartalado, el mismo en el que llevaba viviendo desde que se divorció de mi madre cuando yo tenía trece años, y no se había molestado nunca en reformarlo. Como siempre, había herramientas viejas, tuercas, tornillos, clavos y rollos de cable eléctrico y de cinta adhesiva dispersos por las habitaciones y por el pasillo. Cuando estábamos juntos en aquel mar de hierro y acero oxidados, le dije que le echaba mucho de menos. Fue como si las palabras se evaporaran en el vacío. Él no supo qué hacer con ellas.

Yo había anhelado desde siempre estrechar mi relación con mi padre; pero ni él ni yo habíamos sabido hacerlo. Sin embargo, aquella vez seguimos hablando. Le dije que le quería y que había sido un buen padre. Le conté los recuerdos que tenía de las cosas que había hecho él por mí cuando yo era pequeño. Sentía que él escuchaba lo que le estaba diciendo, a pesar de que sus actos daban a entender lo contrario (se encogía de hombros, cambiaba de

tema...). Tuvimos que pasar muchas semanas hablando y compartiendo recuerdos. Una de las veces que estábamos comiendo juntos, me miró fijamente a los ojos y me dijo: «Nunca creí que me quisieras». Me quedé casi sin respiración. Estaba claro que los dos teníamos dentro un gran dolor acumulado. En aquel momento, algo se rompió y se abrió. Eran nuestros corazones. A veces, el corazón debe romperse para poder abrirse. Con el tiempo, empezamos a expresarnos nuestro amor mutuo. Yo veía ya los frutos de haber confiado en las palabras de los maestros y de haber regresado a mi casa para curarme con mis padres.

Estaba siendo capaz por primera vez, que yo recordara, de permitirme a mí mismo recibir el amor y el cariño de mis padres; no del modo que yo había esperado en otros tiempos, sino del modo en que ellos eran capaces de dármelo. Algo se había abierto dentro de mí. No me importaba cómo podían o no podían quererme. Lo que importaba era cómo podía recibir yo lo que ellos podían darme. Eran los mismos padres de siempre. La diferencia estaba en mí. Volvía a quererlos, como debía de quererlos cuando era muy pequeño, antes de que se produjera la ruptura del vínculo con mi madre.

Mi separación temprana de mi madre, además de otros traumas semejantes que había heredado yo de mi historia familiar (más concretamente, el hecho de que tres de mis abuelos habían perdido a sus madres respectivas a edad temprana, y el cuarto había perdido a su padre siendo muy pequeño, y había perdido también, entre el dolor, una buena parte de la atención de su madre), había contribuido a forjar mi lenguaje secreto del miedo. Por fin, las palabras *solo*, *desvalido* y *arruinado*, y los sentimientos que habían acompañado a estas palabras, empezaban a perder la capacidad de llevarme por mal camino. Se me estaba otorgando una vida nueva en la que destacaba mucho mi relación renovada con mis padres.

A lo largo de los meses siguientes restablecí un vínculo de cariño con mi madre. Su amor, que antes me había parecido agresivo y áspero, me resultaba ahora tranquilizador y reconfortante. También tuve la fortuna de gozar de dieciséis años de relación estrecha con mi padre antes de su muerte. Durante sus últimos cuatro años de vida, marcados por la demencia senil, mi padre me enseñó una lección sobre la vulnerabilidad y el amor, quizá la más profunda que haya aprendido yo jamás. Nos reuníamos en aquel lugar que está más allá de los pensamientos, más allá de la mente, donde solo reside el amor más profundo.

Tuve muchos grandes maestros a lo largo de mis viajes. Pero, volviendo la vista atrás, comprendo que fue mi ojo, mi ojo estresado, amenazado, terrorífico, lo que me hizo volver del otro extremo del mundo; volver a mis padres, abrirme paso entre la ciénaga de los traumas familiares y llegar por fin hasta mi propio corazón. Mi ojo fue el maestro más grande de todos, con diferencia.

En algún momento dado, hasta dejé de pensar en mi ojo y de preocuparme por si mejoraría o empeoraría. Ya no esperaba volver a ver con claridad. Aquello había dejado de tener importancia, de alguna manera. Recuperé la vista poco tiempo después. No lo esperaba. Ni siquiera me hacía falta. Había aprendido a estar bien con independencia de lo que hiciera mi ojo.

Hoy veo perfectamente a pesar de que mi oftalmólogo me asegura que no debería ver nada con la cantidad de lesiones que tengo en la retina. Dice con expresión de escepticismo que las señales luminosas deben de estar rebotando y sorteando de alguna manera la fóvea, que es la región central de la retina. Como en tantos otros casos de curación y de transformación, lo que había parecido al principio una adversidad era, en realidad, una bendición disfrazada. Paradójicamente, después de haber buscado soluciones en los rincones más remotos del planeta, había descubierto que los mayores recursos para la curación los llevaba ya dentro de mí mismo y solo tenía que extraerlos.

La curación tiene que ser un trabajo interior, en último extremo. Tuve la suerte de que mis maestros me encaminaran de nuevo hacia mis padres, hacia mi casa y hacia dentro de mí mismo. A lo largo de ese camino fui descubriendo los relatos de mi historia familiar que terminaron por darme la paz. Agradecido y dotado de una sensación nueva de libertad, emprendí la misión de ayudar a otros a que descubran esta libertad por sí mismos.

Llegué al mundo de la psicología a través del lenguaje. Los tests, las teorías y los modelos de conducta no me interesaban gran cosa cuando era estudiante, ni me interesaron más adelante, en mi actividad profesional. En vez de ello, atendía al lenguaje. Desarrollé técnicas de escucha y aprendí a oír lo que decían las personas, más allá de sus quejas, más allá de sus viejas historias. Aprendí a ayudarles a identificar las palabras concretas que los conducían hasta el origen de su dolor. Y si bien algunos teóricos postulan que el lenguaje desaparece durante los traumas, yo he visto una y otra vez, de primera mano, que este lenguaje no se pierde nunca. Ronda por los planos inconscientes esperando a que lo volvamos a descubrir.

El lenguaje es, para mí, una herramienta de curación poderosa, y no es por casualidad. Desde siempre, que yo recuerde, el lenguaje ha sido mi maestro, mi modo de organizar el mundo y de entenderlo. He escrito poesía desde

que era adolescente, y dejo cualquier cosa que tengo entre manos (bueno, casi cualquier cosa) cuando se empeña en salir a la luz una oleada inaplazable de lenguaje. Sé que al otro lado de esta entrega se encuentran ideas a las que no podría acceder de otra manera. Dentro de mi propio proceso me resultó esencial localizar las palabras *solo*, *desvalido* y *arruinado*.

Curarse de un trauma se asemeja en muchos sentidos a crear una poesía. Ambas actividades requieren encontrar el momento oportuno y las palabras y las imágenes adecuadas. Cuando concuerdan todos estos elementos, se pone en marcha una cosa significativa que se puede sentir en el cuerpo. Para curarnos debemos sintonizar con nuestro ritmo. Si llegamos a una imagen con demasiada precipitación, es posible que no arraigue. Si las palabras que nos consuelan nos llegan demasiado pronto, quizá no estemos preparados para asumirlas. Si las palabras no tienen precisión, quizá no las oigamos o no sintonicemos con ellas para nada.

En mi actividad profesional como maestro y orientador de talleres he combinado las ideas y los métodos que adquirí en mi formación sobre los traumas familiares heredados con mis conocimientos sobre el papel crucial del lenguaje. Llamo a esto *el planteamiento del lenguaje nuclear*. Empleo preguntas concretas para ayudar a las personas a que descubran la causa raíz de los síntomas físicos y emocionales que los tienen empantanados. Al descubrir el lenguaje adecuado, no solo queda al descubierto el trauma, sino que se desvelan las herramientas y las imágenes necesarias para la curación. Aplicando este método, he sido testigo de cómo basta una comprensión iluminadora, que llega en un instante, para cambiar unas pautas muy arraigadas de depresión, de ansiedad y de vacío.

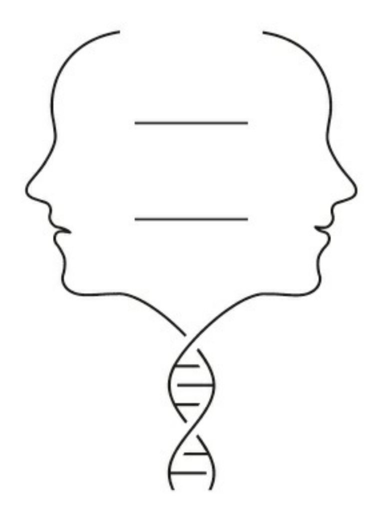
El vehículo que emplearemos para este viaje es el lenguaje, el lenguaje enterrado de nuestras inquietudes y de nuestros miedos. Es posible que este lenguaje haya vivido dentro de nosotros durante toda nuestra vida. Pudo surgir con nuestros padres, o incluso hace más generaciones, por ejemplo con nuestros bisabuelos. Nuestro lenguaje nuclear se empeña en hacerse oír. Cuando lo seguimos hasta donde nos quiere conducir y escuchamos su relato, tiene el poder de desactivar nuestros miedos más profundos.

Es probable que a lo largo de ese camino nos encontremos con familiares nuestros. A unos los conoceremos y a otros no. Algunos habrán muerto hace años. Algunos ni siquiera son nuestros parientes, pero sus sufrimientos o su crueldad pueden haber cambiado el destino de nuestra familia. Hasta es posible que desvelemos algún que otro secreto oculto en relatos que se habían silenciado desde hacía mucho tiempo. Pero, según me ha mostrado mi experiencia, con independencia de hasta dónde nos lleve esta exploración, llegaremos a un lugar nuevo de nuestras vidas, con una sensación mayor de libertad en nuestro cuerpo y con la capacidad de estar más en paz con nosotros mismos.

En este libro me he basado en los casos de personas con las que he trabajado en mis talleres, programas de formación y consultas individuales. Los hechos de cada caso son reales, pero he cambiado los nombres y otras características identificativas de los protagonistas para proteger su intimidad. Agradezco de todo corazón a estas personas que me hayan permitido dar a conocer el lenguaje secreto de sus miedos; les agradezco la confianza que han puesto en mí, y que me hayan dejado oír lo esencial, que permanecía oculto tras sus palabras.

Primera parte

La red de los traumas familiares



Capítulo 1

Traumas perdidos y encontrados

El pasado no muere nunca. Ni siquiera ha pasado.
WILLIAM FAULKNER, *Réquiem por una monja*

Los traumas tienen una característica bien documentada y que nos resulta familiar a muchos: nos impiden articular lo que nos pasa. No solo nos quedamos sin palabras, sino que, además, nos alteran la memoria. En el transcurso de un incidente traumático, nuestros procesos de pensamiento se pueden dispersar y desorganizar tanto que al final dejamos de reconocer que los recuerdos pertenecen al hecho inicial. En vez de ello, en el inconsciente se nos quedan grabados fragmentos de recuerdo, dispersados en forma de imágenes, de sensaciones corporales y de palabras, que pueden activarse más tarde por cualquier cosa que nos recuerde la experiencia de partida, por remota que sea. Cuando se desencadenan estos recuerdos, es como si hubiésemos pulsado un botón invisible de «rebobinar» que nos hace volver a repetir en nuestras vidas cotidianas aspectos del trauma original. Podemos reaccionar inconscientemente ante determinadas personas, hechos o situaciones de maneras antiguas y familiares que son un eco del pasado.

Sigmund Freud identificó esta pauta hace más de cien años. La repetición traumática o «compulsión de repetición», como la denominó, es un intento por parte del inconsciente de volver a vivir lo que ha quedado por resolver, para intentar «hacerlo bien». Este impulso inconsciente de volver a vivir los hechos del pasado puede ser uno de los mecanismos que intervienen cuando las familias repiten en generaciones posteriores los traumas pendientes de resolver.

Carl Jung, contemporáneo de Freud, también creía que lo que queda inconsciente no se disuelve sino que, más bien, vuelve a salir a relucir en nuestras vidas como si fuera nuestro destino o nuestra suerte. Dijo que todo lo que no es consciente lo viviremos como nuestro destino. Expresado de otro modo, tenderemos a seguir repitiendo nuestras pautas inconscientes hasta que las saquemos a la luz de la consciencia.

Tanto Jung como Freud observaron que todo lo que es demasiado difícil de procesar no se desvanece por sí mismo sino que se nos queda guardado en el inconsciente. Freud y Jung observaron, cada uno por su cuenta, que diversos fragmentos de experiencias vitales que habían quedado bloqueados, reprimidos o suprimidos volvían a aparecer en las palabras, en los gestos y en las conductas de sus pacientes. En el transcurso de las décadas siguientes, los psicoterapeutas interpretarían los indicios tales como los lapsus lingüísticos, las tendencias a sufrir determinados accidentes o las imágenes de los sueños como mensajeros que iluminaban unas regiones de las vidas de sus pacientes en las que estos no podían pensar ni expresarlas con palabras.

Gracias a los últimos avances médicos en las técnicas de imagen, los investigadores han podido estudiar cuáles son las funciones cerebrales y corporales que «fallan» o quedan averiadas durante los episodios abrumadores. Bessel van der Kolk, un psiquiatra holandés conocido por sus investigaciones sobre el estrés postraumático, ha explicado que en el transcurso de un trauma se cierran tanto el centro del habla como el córtex prefrontal medio, que es la parte del cerebro que se encarga de que seamos conscientes del momento presente. Van der Kolk llama *el terror mudo* del trauma a la experiencia de *quedarse sin palabras*, que se da con frecuencia cuando las vías cerebrales del recuerdo quedan obstaculizadas en los períodos de amenaza o de peligro. Afirma: «Cuando las personas reviven sus experiencias traumáticas, los lóbulos centrales quedan afectados y, en consecuencia, al individuo le cuesta pensar y hablar. Ya no es capaz de comunicar con exactitud, ni a los demás ni a sí mismo, lo que está pasando» [1].

Pero no todo es silencio. Las palabras, las imágenes y los impulsos que se fragmentan tras un hecho traumático vuelven a surgir para formar un lenguaje secreto de nuestro sufrimiento, que llevamos encima. No se pierde nada. Sencillamente, se han redirigido los trozos.

Las nuevas tendencias de la psicoterapia empiezan a mirar más allá de los traumas del individuo, para tener en

cuenta, en el cuadro general, los hechos traumáticos de la historia familiar y social. Las tragedias de diversos tipos e intensidades (como el abandono, el suicidio y la guerra, o la muerte temprana de un hijo, de un padre o de un hermano) pueden producir unas ondas sísmicas de aflicción que se transmiten de generación en generación. Los últimos avances en los campos de la biología celular, la neurociencia, la epigenética y la psicología del desarrollo recalcan la importancia de explorar la historia familiar remontándose a un mínimo de tres generaciones si queremos entender los mecanismos subyacentes a las pautas de traumas y sufrimientos que se repiten.

El caso que expondré a continuación nos presenta un ejemplo muy notable de ello. Cuando vi a Jesse por primera vez, este llevaba más de un año sin dormir una noche entera. El insomnio que padecía se le apreciaba en las ojeras; pero la inexpresividad de su mirada daba a entender que existía una historia más profunda. Aunque Jesse solo tenía veinte años, aparentaba diez más como mínimo. Se derrumbó en mi sofá como si las piernas ya no lo sostuvieran.

Jesse me explicó que había sido deportista destacado y estudiante de sobresalientes, pero que con el insomnio pertinaz había caído en una espiral persistente de depresión y de desánimo. A consecuencia de ello, había tenido que dejar los estudios universitarios, lo cual a su vez le había hecho perder la beca deportiva como jugador de béisbol que tanto le había costado ganar. Buscaba desesperadamente a alguien que pudiera ayudarle a orientar su vida de nuevo. En el último año había acudido a tres médicos, dos psicólogos, una clínica del sueño y un naturópata. Según me contó con voz monótona, ninguno de ellos había sido capaz de brindarle ninguna ayuda ni ninguna idea tangible. Jesse, que me relataba su caso sin apenas levantar la vista del suelo, me confesó que estaba al límite de sus fuerzas.

Cuando le pregunté si tenía alguna idea sobre qué podía haberle desencadenado el insomnio, negó con la cabeza. Me dijo que había dormido bien siempre, hasta que, una noche, poco después del día en que cumplió los diecinueve años, se despertó de pronto a las tres y media de la madrugada. Estaba helado, tiritaba y era incapaz de entrar en calor por ningún medio. Tres horas más tarde y después de haberse echado varias mantas más, Jesse seguía despierto del todo. No solo tenía frío y estaba cansado, sino que lo dominaba un miedo extraño que no había sentido nunca hasta entonces, el miedo a que le sucediera algo horrible si se permitía quedarse dormido. *Si me duermo, no volveré a despertarme*. Cada vez que sentía que empezaba a dormitar, el miedo volvía a sobresaltarlo para despertarlo de nuevo. Esta pauta se le repitió a la noche siguiente y a la otra. El insomnio no tardó en convertírsele en un suplicio cotidiano. Aunque Jesse sabía que su miedo era irracional, se sentía incapaz de ponerle fin.

Escuché a Jesse con atención. Lo que más me llamaba la atención era un detalle poco común. Había dicho que poco antes del primer episodio había sentido mucho frío, que se sentía «helado». Empecé a explorar con Jesse este aspecto y le pregunté si alguien de su familia paterna o materna había tenido algún trauma que tuviera que ver con estar *frío*, o *dormido*, o con cumplir los *diecinueve*.

Jesse me contó que su madre le había hablado hacía poco tiempo de la muerte trágica del hermano mayor del padre de Jesse, de un tío cuya existencia no había sabido él siquiera hasta entonces. Cuando el tío Colin tenía solo diecinueve años, había muerto congelado en una tormenta, cuando inspeccionaba el tendido eléctrico al norte de Yellowknife, en los Territorios del Noroeste, en Canadá. Su lucha por seguir adelante había quedado reproducida en las huellas que había dejado en la nieve. Lo habían encontrado por fin tendido boca abajo, en una ventisca, inconsciente por la hipotermia. Su muerte había sido una tragedia tan grande que en la familia no habían vuelto a pronunciar su nombre.

Ahora, tres décadas más tarde, Jesse estaba volviendo a vivir, de manera inconsciente, aspectos de la muerte de Colin; más concretamente, el terror a dejarse caer en la inconsciencia. Para Colin, aquel dejarse caer había significado su muerte. Jesse debía de sentir lo mismo respecto de quedarse dormido.

Entender esta relación fue un hito para Jesse. Cuando hubo comprendido que su insomnio procedía de un hecho que había tenido lugar treinta años antes, su miedo a quedarse dormido tuvo por fin una explicación. Ya podía emprender el proceso de la curación. Jesse aplicó unas herramientas que aprendió trabajando conmigo y que explicaré con detalle en este libro, y pudo desembarazarse del trauma que había sufrido un tío suyo al que no había llegado a conocer, pero cuyo terror había asumido él inconscientemente como propio. Jesse no solo se sintió liberado de la niebla espesa del insomnio, sino que alcanzó un sentimiento más profundo de conexión con su familia actual y pasada.

Los científicos que intentan dar explicación a casos como el de Jesse ya son capaces de identificar biomarcadores, señales tangibles de que los traumas pueden transmitirse de una generación a la siguiente y de que, en efecto, se transmiten. Rachel Yehuda, profesora de psiquiatría y neurociencia en la Facultad de Medicina Mount Sinai de Nueva York, es una de las grandes expertas mundiales en el trastorno de estrés postraumático (TEPT), y verdadera pionera en este terreno. Yehuda ha examinado en múltiples estudios la neurobiología del TEPT en los supervivientes del Holocausto y en sus hijos. En concreto, sus investigaciones sobre el cortisol (la hormona del estrés que ayuda a nuestro cuerpo a volver a la normalidad después de haber sufrido un trauma) y sobre sus efectos sobre la función

cerebral han revolucionado a nivel mundial el entendimiento del TEPT y su tratamiento. (Las personas con TEPT vuelven a vivir sensaciones y sentimientos asociados a un trauma a pesar de que el trauma se produjo en el pasado. Entre sus síntomas se cuentan la depresión, la ansiedad, la insensibilidad, el insomnio, las pesadillas, los pensamientos aterradores y la tendencia a sobresaltarse o a estar «con los nervios de punta»).

Yehuda y su equipo observaron que los hijos de supervivientes del Holocausto que tenían TEPT nacían con niveles de cortisol bajos, semejantes a los de sus padres, con lo que estaban predispuestos a volver a vivir los síntomas de TEPT de la generación anterior. El descubrimiento de que las personas que han sufrido un hecho traumático agudo tienen niveles de cortisol bajos ha sido polémico, pues se opone al concepto establecido de que el estrés está asociado a niveles elevados de cortisol. Más concretamente, en casos de TEPT crónico se puede reprimir la producción de cortisol, lo que contribuye a la presencia de los bajos niveles observados tanto en los supervivientes como en sus hijos.

Yehuda detectó niveles de cortisol igualmente bajos en los veteranos de guerra, así como en las madres embarazadas que sufrieron TEPT tras los atentados contra las Torres Gemelas, y en sus hijos. No solo observó que los supervivientes que participaban en su estudio producían menos cortisol, característica que podían transmitir también a sus hijos, sino que añade que varios trastornos psiquiátricos relacionados con el estrés, entre ellos el TEPT, el síndrome del dolor crónico y el síndrome de la fatiga crónica, están asociados a niveles bajos de cortisol en sangre[2]. Es interesante que de un 50 a un 70 por ciento de los pacientes con TEPT cumplan también los criterios que permitirían diagnosticarles una depresión aguda u otro trastorno del estado de ánimo o de ansiedad[3].

Las investigaciones de Yehuda ponen de manifiesto que tú y yo tenemos el triple de probabilidades de tener síntomas de TEPT si nuestro padre o nuestra madre tuvieron TEPT, y que es probable que padezcamos depresión o ansiedad a consecuencia de ello[4]. Yehuda cree que este tipo de TEPT se hereda, más que transmitirse por haber escuchado los hijos los relatos de las penalidades de los padres[5]. Yehuda fue una de las primeras personas en demostrar que los descendientes de los supervivientes portan los síntomas físicos y emocionales de unos traumas que ellos no han vivido directamente.

Así sucedió en el caso de Gretchen, quien pasó años tomando antidepresivos, asistiendo a sesiones de psicoterapia personal y de grupo y probando diversos enfoques cognitivos para mitigar los efectos del estrés. A pesar de todo ello, sus síntomas de depresión y de ansiedad seguían igual.

Gretchen me dijo que ya no tenía ganas de vivir. Llevaba padeciendo desde siempre, que ella recordase, unas emociones que eran tan intensas que apenas era capaz de soportar sus embates cuando le invadían el cuerpo. Gretchen había ingresado varias veces en un hospital psiquiátrico, donde le diagnosticaron un trastorno bipolar con ansiedad aguda. La medicación le aportaba algún alivio, pero sin llegar a mitigar los potentes impulsos suicidas que vivían dentro de ella. De adolescente se autolesionaba quemándose con la punta de un cigarrillo. Gretchen tenía ya treinta y nueve años, y estaba harta. Me dijo que su depresión y su ansiedad le habían impedido casarse y tener hijos. Me explicó, con voz sorprendentemente tranquila, que pensaba suicidarse antes de su próximo cumpleaños.

Escuchando a Gretchen, tuve una fuerte impresión de que en su historia familiar debía de existir un trauma importante. He observado que en estos casos es esencial prestar gran atención a las palabras que se pronuncian, para encontrar en ellas pistas que apunten al hecho traumático que está detrás de los síntomas del paciente.

Cuando pregunté a Gretchen cómo tenía pensado suicidarse, me dijo que iba a «evaporarse». Aunque esto puede resultar incomprensible a primera vista, lo que pensaba era, literalmente, arrojarse a una cuba de acero fundido, en los altos hornos donde trabajaba su hermano.

—Mi cuerpo se incinerará en cuestión de segundos, aun antes de haber llegado al fondo —me dijo, mirándome fijamente a los ojos.

La falta de emoción con que me dijo estas palabras me impresionó. Parecía que sus sentimientos subyacentes habían quedado enterrados muy hondos. Al mismo tiempo, me llamaron la atención las palabras *evaporarse* e *incinerarse*. Como he trabajado con muchos hijos y nietos de familias que sufrieron las consecuencias del Holocausto, he aprendido a dejarme guiar por sus palabras.

Le pregunté si tenía familiares judíos o que hubieran participado en el Holocausto. Gretchen me dijo que no en un primer momento; pero después se desdijo y recordó la historia de su abuela. Esta había nacido en Polonia en el seno de una familia judía, pero se había convertido al catolicismo cuando emigró a los Estados Unidos y se casó con el abuelo de Gretchen, en 1946. Dos años antes, toda la familia de la abuela había perecido en los hornos de Auschwitz. Literalmente, los habían gaseado (inundado de vapores venenosos) y los habían incinerado. Ningún familiar próximo de Gretchen hablaba nunca con su abuela de la guerra ni de la suerte que habían corrido sus hermanos y sus padres. En vez de ello, como suele suceder en casos de traumas tan extremos, el tema se evitaba por completo.

Gretchen conocía a grandes rasgos su historia familiar, pero no la había relacionado nunca con su propia ansiedad y depresión. Yo vi con claridad que las palabras que empleaba y los sentimientos que describían no salían de ella sino que, en realidad, tenían su origen en la abuela de Gretchen y en los familiares de esta que habían perdido la vida.

Expliqué esta relación a Gretchen, que me escuchó con gran atención. Abría mucho los ojos y le asomaba el color a las mejillas. Me daba cuenta de que lo que le decía le llegaba hondo. Gretchen tenía por fin una explicación de sus sufrimientos que le parecía comprensible.

Para ayudarla a que entendiera mejor aquel descubrimiento nuevo para ella, le pedí que se imaginara que estaba en el lugar de su abuela, poniéndose los zapatos de ella, que representaríamos con un par de plantillas de gomaespuma que puse en el centro de la moqueta de mi consulta. Le pedí que se imaginara lo que podría haber sentido su abuela después de haber perdido a todos sus seres queridos. Para ir un poco más allá, le pregunté si sería capaz de ponerse literalmente sobre las plantillas *en la piel de su abuela* y de sentir los sentimientos de su abuela *en su propio cuerpo*. Gretchen dijo que tenía sensaciones abrumadoras de pérdida y de duelo, de soledad y de aislamiento. También tenía el sentimiento profundo de culpabilidad que se da en muchos supervivientes, la culpabilidad de haber salido con vida después de que mataran a tantos seres queridos.

Para procesar un trauma, a los pacientes les suele resultar útil pasar por una vivencia directa de los sentimientos y sensaciones que han mantenido sumergidos en su cuerpo. Cuando Gretchen fue capaz de acceder a estas sensaciones, se dio cuenta de que su deseo de aniquilarse a sí misma estaba entrelazado estrechamente con sus familiares perdidos. Comprendió también que había asumido algunos elementos del deseo de muerte de su abuela. Cuando Gretchen fue asimilando estos descubrimientos y empezó a ver su historia familiar bajo una luz nueva, su cuerpo empezó a ablandarse, como si pudiera relajar por fin una enorme tensión interna que albergaba desde hacía mucho tiempo.

Como en el caso de Jesse, el reconocimiento por parte de Gretchen de que su trauma estaba enterrado en la historia callada de su familia no fue más que un primer paso en su proceso de curación. Entender una cosa a nivel intelectual no suele bastar por sí misma para que se produzca un cambio perdurable. Suele ser preciso que esta consciencia se acompañe de una experiencia visceral y que se sienta de manera honda. Exploraremos con mayor detalle los modos de integrar plenamente la curación para poder soltar por fin las heridas de las generaciones pasadas.

Un legado familiar inesperado

Un muchacho puede tener las piernas largas de su padre, y una chica puede tener la nariz de su madre; pero lo que había heredado Jesse era el miedo de su tío a no volver a despertarse, y Gretchen llevaba encima, en su depresión, la historia de su familia durante el Holocausto. Dentro de cada uno de ellos dormían fragmentos de unos traumas que eran demasiado grandes para poder resolverlos en una sola generación.

Cuando los miembros de nuestra familia han vivido traumas insoportables o han padecido sentimientos inmensos de culpa o de duelo, las sensaciones pueden ser abrumadoras y llegar más allá de lo que esas personas han sido capaces de afrontar o de resolver. Así es la naturaleza humana: cuando el dolor es demasiado grande, las personas tienden a evitarlo. Pero cuando bloqueamos los sentimientos, estamos truncando, sin saberlo, el proceso necesario de curación que puede llevarnos hasta una liberación natural.

A veces, el dolor queda sumergido hasta que puede encontrar una vía para manifestarse o resolverse. Esta manifestación del dolor suele producirse en las generaciones siguientes, y puede surgir en forma de síntomas de difícil explicación. En el caso de Jesse, el frío y los temblores incontrolados no aparecieron hasta que este alcanzó la misma edad que tenía su tío Colin cuando murió congelado. En el de Gretchen, la desesperación angustiada y los impulsos suicidas de su abuela la habían acompañado desde siempre, que ella recordara. Esos sentimientos habían pasado a formar una parte tan importante de su vida que nadie se había parado a pensar que dichos sentimientos no procedían de ella misma.

Nuestra sociedad actual no nos brinda muchas opciones para ayudar a quienes cargan con restos de traumas familiares heredados, como Jesse y Gretchen. Lo más habitual es que estas personas consulten a un médico, a un psicólogo o a un psiquiatra y reciban medicación, terapia o una combinación de ambas cosas. Pero, si bien estas vías pueden darles algún alivio, generalmente no les proporcionan una solución completa.

No todos tenemos en nuestra historia familiar traumas tan dramáticos como los de Gretchen y Jesse. Sin embargo, otros hechos tales como la muerte de un progenitor o de un recién nacido, la entrega en adopción de un niño, la pérdida de un hogar o incluso la falta de la atención de una madre pueden tener el efecto de hundir los muros del

apoyo y de obstaculizar el flujo del amor en nuestra familia. Una vez que tenemos a la vista los orígenes de estos traumas, podemos cerrar por fin las pautas familiares que tanto han perdurado. Es importante advertir que no todos los efectos de los traumas son negativos. En el capítulo siguiente estudiaremos los cambios epigenéticos, es decir, las modificaciones químicas que se producen en nuestras células a consecuencia de un hecho traumático.

Según Rachel Yehuda, los cambios epigenéticos tienen el propósito de ampliar la gama de modos en que reaccionamos en las situaciones de estrés, lo cual es positivo según dicha autora. Yehuda pregunta: «¿Con quién preferirías estar en un campo de batalla? ¿Con alguien que ya ha pasado por adversidades y sabe defenderse? ¿O con alguien que no ha tenido que luchar nunca?»[6]. Dice también que, cuando hemos entendido para qué sirven los cambios biológicos producidos por el estrés, «podemos desarrollar un modo mejor de explicarnos a nosotros mismos nuestras verdaderas capacidades y potencialidades»[7].

Vistos de este modo, los traumas que heredamos, o nuestras propias experiencias personales, no solo pueden crear un legado de aflicción sino que también son capaces de forjarnos un legado de fuerza y de resistencia que se hará sentir durante las generaciones que sigan a la nuestra.

Capítulo 2

Tres generaciones de historia familiar compartida:el cuerpo familiar

Tengo la sensación poderosa de que me encuentro sometido a la influencia de cosas, o de cuestiones, que quedaron incompletas y sin que les dieran respuesta mis padres, mis abuelos y otros antepasados míos más lejanos. Suele parecer que en el seno de una familia hay un karma impersonal que se transmite de padres a hijos. A mí me ha parecido siempre que yo tenía que (...) completar, o que continuar quizá, cosas que habían dejado a medias las generaciones anteriores.

CARL JUNG, *Recuerdos, sueños, pensamientos*

La historia que compartes con tu familia comenzó aun antes de que te concibieran. En tu forma biológica más temprana, la de óvulo no fertilizado, ya estás compartiendo un entorno celular con tu madre y con tu abuela. Cuando tu abuela estaba embarazada de cinco meses de tu madre, ya estaba presente en los ovarios de tu madre la célula precursora del óvulo del que te desarrollaste tú.

Esto significa que, antes de que naciera tu madre siquiera, ya estabais en un mismo cuerpo tu abuela, tu madre y los primeros indicios de ti mismo. Tres generaciones compartíais un mismo entorno biológico[8]. Esta idea no es nueva, pues aparece en los manuales de embriología desde hace mucho más de un siglo. También puedes remontar tu concepción de manera similar por línea paterna. Las células precursoras del espermatozoo del que te desarrollaste ya estaban presentes en tu padre cuando este era un feto en el vientre de su madre[9].

Gracias a los nuevos conocimientos que nos están aportando los estudios de Yehuda y de otros autores sobre los modos en que se puede heredar el estrés, podemos empezar a trazar cómo se pueden transmitir los residuos biológicos de los traumas que vivió tu abuela, con consecuencias de amplio alcance.

No obstante, existen diferencias biológicas significativas entre la evolución del óvulo y la de los espermatozoides. Los espermatozoides de tu padre siguieron multiplicándose desde que este llegó a la pubertad, mientras que tu madre nació ya con su provisión de óvulos para toda la vida. Desde el momento en que sus óvulos quedaron formados en el vientre de tu abuela, esas células dejaron de dividirse[10]. Y entre doce y cuarenta años más tarde, uno de esos óvulos, fertilizado por un espermatozoo de tu padre, terminó por desarrollarse hasta llegar a ser quien eres ahora. La ciencia actual nos dice que las células de ambos tipos, las precursoras de los óvulos y las de los espermatozoides, pueden quedar marcadas por los hechos, con la posibilidad de afectar a las generaciones sucesivas. Como los espermatozoides de tu padre siguieron desarrollándose durante su adolescencia y su vida adulta, no dejaron de ser susceptibles a las marcas traumáticas hasta casi el momento mismo de tu concepción[11]. Esto tiene unas consecuencias de amplitud imponente, como veremos al estudiar las investigaciones más actuales.

La biología celular

Los científicos creían antes que los genes de nuestros padres trazaban el modelo a partir del cual nos construíamos, y que solo nos hacían falta las dosis adecuadas de orientación y de nutrición para que nos desarrollásemos impecablemente según el plano. Pero ahora sabemos que nuestro plano genético no es más que el punto de partida, pues las influencias del entorno empiezan a moldearnos emocional, psicológica y biológicamente, incluso desde el momento de nuestra concepción; y este proceso de moldeado prosigue a lo largo de nuestras vidas.

Bruce Lipton, pionero de la biología celular, ha demostrado que los pensamientos, creencias y emociones, positivos y negativos, pueden afectar a nuestro ADN. El doctor Lipton, en calidad de profesor y de investigador en una facultad de medicina, estudió durante varias décadas los mecanismos por los que las células reciben y procesan la información. Siendo profesor e investigador en la Universidad de Stanford, entre 1987 y 1992, demostró que las

señales del entorno podían actuar a través de la membrana celular y controlar la conducta y la fisiología de la célula, lo que, a su vez, podía activar un gen o silenciarlo. Sus ideas y sus descubrimientos, que fueron polémicos en su época, han sido confirmados después por muchos investigadores. Gracias a sus trabajos con células animales y humanas, contamos ahora con una ventana por la que podemos asomarnos al modo en que se transfiere la memoria celular en el útero materno, desde la madre hasta su hijo no nacido.

Según Lipton, «las emociones de la madre, como el miedo, la ira, el amor y la esperanza, entre otras, pueden alterar bioquímicamente la expresión genética de sus hijos»[12]. En el embarazo, los nutrientes de la sangre de la madre alimentan al feto a través de la pared de la placenta. Junto con los nutrientes, la madre libera también una gran variedad de hormonas y de señales de información generadas por las emociones que siente. Estas señales químicas activan determinadas proteínas receptoras de las células, desencadenando una cascada de cambios fisiológicos, metabólicos y de conducta, tanto en el cuerpo de la madre como en el feto.

Las emociones crónicas o repetitivas como la ira y el miedo pueden marcar al hijo, preparando, o «preprogramando», en esencia, el modo en que se adaptará el niño o niña a su entorno[13]. Lipton explica: «Cuando las hormonas del estrés atraviesan la placenta [humana] (...) hacen que los vasos sanguíneos del feto estén más constreñidos en las vísceras, con lo que se envía más sangre a la periferia, preparando al feto para una respuesta conductual de lucha o huida»[14]. En este sentido, el niño que ha vivido en el útero un entorno estresado puede adquirir reactividad ante una situación estresante similar.

Ya se han publicado múltiples estudios en los que se documenta cómo puede afectar al hijo el estrés de la madre embarazada, incluso desde el primer trimestre de embarazo. En uno de estos estudios, publicado en 2010 en la revista científica *Biological Psychiatry*, se exploraba la relación entre el estrés prenatal y sus efectos sobre el neurodesarrollo de los recién nacidos. Los investigadores midieron la hormona cortisol, que regula el estrés, en el fluido amniótico de 125 madres embarazadas, para determinar sus niveles de estrés. Los resultados demostraron que los recién nacidos que habían estado expuestos a niveles elevados de cortisol en el útero materno, hasta en etapas tan tempranas como la decimoséptima semana después de la concepción, manifestaban falta de desarrollo cognitivo al ser evaluados a los diecisiete meses del nacimiento[15].

El psiquiatra Thomas Verny nos dice en su libro *El vínculo afectivo con el niño que va a nacer: un programa de nueve meses para tranquilizar, estimular y comunicarse con su bebé*: «Si la madre embarazada tiene estrés agudo o crónico, su cuerpo elaborará hormonas del estrés (entre ellas la adrenalina y la noradrenalina) que circulan por su torrente sanguíneo y llegan así al útero, induciendo el mismo estado de estrés en el niño no nacido»[16]. Verny añade: «Nuestros estudios indican que las madres que están sometidas a un estrés constante y extremo tienen mayores probabilidades de tener niños prematuros, de peso inferior a la media, hiperactivos, irritables y con tendencia al cólico infantil. En casos extremos, estos niños pueden nacer con los pulgares irritados por habérselos chupado, o incluso con úlceras»[17].

Lipton recalca la importancia de la que él llama *paternidad consciente*, es decir, de ejercer la paternidad y maternidad desde el conocimiento de que el desarrollo y la salud del niño pueden sufrir la influencia profunda de los pensamientos, las actitudes y las conductas de los padres desde antes de la concepción hasta el desarrollo postnatal[18]. «Los padres que no querían tener un hijo; los padres que están preocupados constantemente por sus posibilidades de supervivencia y, por tanto, por las de sus hijos; las mujeres que sufren malos tratos físicos y emocionales durante el embarazo: en todas estas situaciones se pueden transmitir al hijo las indicaciones de un entorno adverso que rodea a su nacimiento»[19].

Sabiendo que las emociones se pueden transmitir por vía biológica, y que tres generaciones comparten un mismo entorno biológico del vientre materno, imagínate la situación siguiente. Un mes antes de que nazca tu madre, tu abuela recibe la noticia devastadora de que su marido ha muerto en un accidente. Tu abuela, que tendría que prepararse para la llegada de una nueva criatura y contaría con poco tiempo y libertad para llorar la pérdida, seguramente sumergiría sus emociones en el cuerpo que estaba compartiendo con su hija y con su nieto. Tu madre y tú sabríais algo de ese duelo en un lugar muy hondo dentro de ti, en un lugar que compartís los tres.

El estrés puede producir cambios en nuestro ADN dentro de este entorno compartido. En el apartado siguiente veremos cómo afectan a nuestros genes los traumas de nuestra historia familiar.

La epigenética

Los trabajos de Lipton sobre la memoria celular se adelantaron y sirvieron de base a un nuevo campo de investigación llamado epigenética, que es el estudio de los cambios heredables de la función genética que se

producen sin cambios en la secuencia del ADN[20]. En un principio se creía que la herencia genética se transmitía únicamente por el ADN cromosómico que recibíamos de nuestros padres. Ahora que los científicos entienden mejor el genoma humano, han descubierto el hecho sorprendente de que el ADN cromosómico (el ADN responsable de la transmisión de rasgos físicos como el color del cabello, de los ojos y de la piel) solo constituye menos de un 2 por ciento del total de nuestro ADN[21]. El 98 por ciento restante está compuesto por el llamado ADN no codificante (ADNnc), que es responsable de muchos de los rasgos emocionales, de conducta y de personalidad que heredamos[22].

Los científicos lo consideraban inútil en general y lo llamaban «ADN basura»; pero en los últimos tiempos han empezado a reconocer su importancia. Es interesante que, cuanto más complejo es un organismo, mayor es su porcentaje de ADN no codificante, y los seres humanos tenemos el porcentaje más elevado de todos[23].

Se sabe que los factores de estrés ambientales, como las toxinas y la nutrición inadecuada, así como las emociones estresantes, afectan al ADN no codificante[24,25]. El ADN afectado transmite información que nos sirve para prepararnos para la vida fuera del vientre materno, dotándonos de los rasgos concretos que necesitaremos para adaptarnos a nuestro entorno[26]. Según Rachel Yehuda, los cambios epigenéticos nos preparan biológicamente para que podamos afrontar los traumas que sufrieron nuestros padres[27]span class="CharOverride-7">. Al prepararnos para unos factores de estrés similares, nacemos dotados de un conjunto concreto de herramientas que nos servirán para sobrevivir.

Esto es bueno, por una parte. Nacemos con un conjunto intrínseco de habilidades, con una «resistencia medioambiental», como la llama Yehuda, que nos permite adaptarnos a las situaciones estresantes[28]. Pero, por otra parte, estas adaptaciones heredadas también pueden ser dañinas. Por ejemplo, el hijo de un padre que vivió en una zona de guerra en los primeros años de su vida puede heredar el impulso de contraerse bruscamente como reacción ante un ruido fuerte repentino. Aunque este instinto sería útil ante la amenaza de las bombas, unas reacciones de alarma tan agudizadas pueden mantener a la persona en un estado de alta reactividad aunque no haya ningún peligro. En tal caso existiría una falta de coherencia entre la preparación epigenética del niño y su entorno real. Este desequilibrio podría predisponer a la persona a sufrir trastornos de estrés y enfermedades en su vida posterior[29,30].

Estos cambios adaptativos se producen por medio de señales químicas en las células, llamadas etiquetas epigenéticas, que se adhieren al ADN y dicen a la célula que active o que silencie un gen determinado. «En el entorno externo hay algo que afecta al entorno interno, y, cuando menos te lo esperas, un gen ya está funcionando de manera distinta», dice Yehuda[31]. La secuencia del ADN en sí no varía; pero su expresión sí cambia, a causa de las etiquetas epigenéticas. Las investigaciones han demostrado que las etiquetas epigenéticas pueden marcar diferencias en el modo en que regulamos el estrés en etapas posteriores de la vida[32].

Los científicos creían que los efectos del estrés quedaban borrados en las células precursoras de los espermatozoides y los óvulos (poco después de la fertilización), antes de que pudiera afectar a la generación siguiente ninguna información epigenética; como cuando se borran los datos en el disco duro de un ordenador. Pero los científicos han demostrado recientemente que determinadas etiquetas epigenéticas se escapan de este proceso de reprogramación y se transmiten, en efecto, a las células precursoras de los óvulos y los espermatozoides que un día se convertirán en nosotros[33].

La etiqueta epigenética más común es la metilación del ADN, proceso por el que se bloquea la fijación de las proteínas a un gen, suprimiendo la expresión del mismo[34]. La metilación del ADN puede afectar a nuestra salud de manera positiva o adversa, bloqueando en posición de «apagado» genes «útiles» o «dañinos». Los investigadores han observado que, cuando se produce un factor de estrés o un trauma, se dan irregularidades de la metilación del ADN que se pueden transmitir a generaciones posteriores, junto con una predisposición a problemas de la salud física o emocional[35,36].

Otro mecanismo epigenético que desempeña un papel significativo en la regulación de los genes es la pequeña molécula de ARN no codificante llamada microARN. Tal como sucede en la metilación del ADN, las irregularidades de los niveles de microARN pueden afectar a la expresión de los genes en múltiples generaciones[37].

Entre los muchos genes a los que afecta el estrés se cuentan el CRF1 y el CRF2 (receptores de hormona liberadora de la corticotropina 1 y 2). Se han observado niveles elevados de estos genes en personas con depresión y ansiedad[38]. Los genes CRF1 y CRF2 se pueden heredar de madres estresadas que tienen estos niveles elevados[39]. Los científicos han documentado otros muchos genes a los que pueden afectar también los traumas que se viven en etapas tempranas de la vida[40,41]>.

«Nuestras investigaciones demuestran que los genes (...) conservan algún recuerdo de sus experiencias pasadas», afirma el doctor Jamie Hackett, de la Universidad de Cambridge[42].

El estudio histórico que dirigió Yehuda en 2005 popularizó notablemente la idea de que las pautas de estrés se

transfieren, en efecto, de las mujeres embarazadas a sus hijos. Las mujeres que estaban en su segundo o tercer trimestre de embarazo y que se encontraban en las Torres Gemelas o en sus proximidades durante los atentados del once de septiembre en Nueva York, y que desarrollaron más tarde TEPT, dieron a luz a niños con niveles bajos de cortisol[43]. Estos hijos también daban muestras de mayor agitación como reacción ante estímulos nuevos. Cuando los niveles de cortisol están comprometidos, también se compromete nuestra capacidad para regular las emociones y controlar el estrés. Los recién nacidos eran, además, más pequeños en relación a su edad gestacional[44]. Yehuda y sus compañeros sugieren que los resultados del estudio sobre el once de septiembre se deben probablemente a mecanismos epigenéticos. Observaron dieciséis genes que se expresaban de manera distinta en las personas que habían desarrollado TEPT tras el once de septiembre, respecto de las que no lo habían desarrollado[45].

Yehuda y su equipo del hospital Mount Sinai de Nueva York publicaron en agosto de 2015 en la revista científica *Biological Psychiatry* un estudio en el que demostraban que los cambios de los genes se podían transmitir de padres a hijos. El equipo de investigación de Yehuda analizó una región determinada del gen FKBP5, asociado a la regulación del estrés, y observaron que los judíos que habían vivido traumas durante el Holocausto y los hijos de estos compartían una pauta genética similar. Más concretamente, encontraron etiquetas epigenéticas en una misma parte del gen, tanto en los padres como en los hijos. Compararon estos resultados con los de otras familias judías que no habían vivido en Europa durante la guerra, y llegaron a la conclusión de que los cambios de los genes de los hijos solo se podían explicar por los traumas que habían vivido los padres[46].

Ya se ha publicado un número significativo de estudios que muestran cómo pueden influir las experiencias traumáticas de los padres sobre la expresión genética y sobre las pautas de estrés de los hijos. El doctor Eric Nestler ha escrito, en un artículo titulado «Mecanismos epigenéticos de depresión», publicado en la revista *JAMA Psychiatry* en febrero de 2014: «De hecho, se ha demostrado que los acontecimientos vitales estresantes modifican la susceptibilidad al estrés de las generaciones posteriores»[47]. Las madres embarazadas que desarrollaron TEPT después de los atentados del once de septiembre tuvieron hijos que no solo tenían niveles de cortisol problemáticos, sino que se sobresaltaban más con los ruidos fuertes y al ver a personas desconocidas. En un estudio realizado en Inglaterra se observó que los problemas emocionales y de conducta de los niños se duplicaban cuando sus madres habían sufrido ansiedad durante el embarazo[48].

«Los traumas son capaces de extender sus tentáculos desde el pasado y hacer nuevas víctimas», ha escrito en la revista *Psychology Today* el psiquiatra David Sack, especializado en adicciones. «Los hijos de un padre que sufre un trastorno de estrés postraumático pueden desarrollar a veces su propio TEPT, al que llamamos TEPT secundario». El doctor Sack expone que cerca de un 30 por ciento de los niños cuyo padre o madre estuvieron destinados en el conflicto de Irak o de Afganistán y contrajeron TEPT sufren síntomas similares. «El trauma del padre se repite en el hijo, y los problemas conductuales y emocionales del hijo pueden ser un reflejo de los del padre»[49]. Los hijos de un padre o una madre que sufrió traumas durante el genocidio de Camboya, por ejemplo, tienden a padecer depresión y ansiedad. Del mismo modo, entre los hijos de australianos que combatieron en la guerra de Vietnam se da una tasa de suicidios superior a la de la población general[50].

La tasa de suicidios más elevada de todo el hemisferio occidental se da entre los jóvenes indios americanos que viven en las reservas de los Estados Unidos. En algunas partes de este país, esta tasa es entre diez y diecinueve veces superior a la de la juventud estadounidense en general[51]. Albert Bender, historiador y abogado cheroqui especializado en Derecho indioamericano, propone que «el trauma intergeneracional que sufren todos los pueblos nativos, pero más especialmente la juventud indioamericana, es consecuencia de la política histórica de genocidio que cristalizó en las masacres incontables, en los traslados de población forzosos y en las campañas militares que prosiguieron hasta finales del siglo XIX y culminaron en la masacre de Wounded Knee». Bender considera que estos suicidios están alimentados por el duelo generacional. Según dice, «todos estos recuerdos resuenan de una manera u otra en las mentes de nuestros jóvenes». Explica que los jóvenes se están ahorcando con una frecuencia tal, que «en muchas reservas se celebra que pase una semana entera sin que se haya producido ningún suicidio» [52].

El doctor LeManuel «Lee» Bitsoi, miembro de la nación navajo e investigador asociado de Genética en la Universidad de Harvard, corrobora la afirmación de Bender de que los jóvenes están volviendo a vivir el pasado en sus síntomas. El doctor Bitsoi cree que las investigaciones sobre epigenética están empezando a aportar, por fin, pruebas tangibles de que el trauma intergeneracional es un fenómeno real[53].

Los jóvenes indioamericanos, como los hijos de los veteranos de guerra, como los hijos de los supervivientes del Holocausto, como los hijos de los supervivientes del genocidio de Camboya y como los hijos de los supervivientes de los atentados contra las Torres Gemelas, se cuentan entre las últimas víctimas del trauma transgeneracional en el mundo actual. Es inquietante el hecho de que la lista se va alargando cada vez más. La violencia, la guerra y la opresión siguen esparciendo las semillas de la repetición generacional de las vivencias, a medida que los

supervivientes, sin saberlo, van transmitiendo lo que han vivido a las generaciones siguientes.

Veamos un caso notable. Muchos jóvenes que nacieron en Ruanda después de 1994, y por tanto no llegaron a presenciar de primera mano la matanza sin sentido de 800.000 personas, tienen los mismos síntomas de estrés postraumático que los que sí fueron testigos de aquella violencia y salieron vivos de ella. Los jóvenes ruandeses afirman que padecen sentimientos de ansiedad intensa y visiones obsesivas, semejantes a los horrores que tuvieron lugar aun antes de que nacieran ellos.

«Es un fenómeno que cabía esperar (...) todo lo que no se dice, se transmite», afirma el psiquiatra Naasson Munyandamutsa. Incluso los hijos de familias que no sufrieron la violencia han quedado afectados de manera similar por lo que el psiquiatra Rutakayile Bizoza llama «un contagio del subconsciente colectivo»[54].

Yehuda afirma que los hijos de madres que sufren TEPT tienen el triple de probabilidades de que se les diagnostique, a su vez, un TEPT que los niños de los grupos de control. Ha observado también que los hijos de los supervivientes tienen entre el triple y el cuádruple de probabilidades de padecer depresión o ansiedad o de caer en el consumo de drogas cuando el padre o la madre han tenido TEPT[55]. Yehuda y su equipo también han sido capaces de apreciar diferencias en los síntomas de los niños en función de si el TEPT les fue transmitido por la madre o por el padre[56]. Ha descubierto que el TEPT paterno hace aumentar la probabilidad de que el hijo se sienta «disociado de sus recuerdos», mientras que el TEPT materno aumenta las probabilidades de que el hijo tenga dificultades para «calmarse»[57].

Yehuda expone, más concretamente, que los hijos de padres que tuvieron TEPT «tienen mayores probabilidades de ser proclives a la depresión o a reacciones de estrés crónico». Parece ser que en los hijos de madres que tuvieron TEPT se da el efecto contrario[58]. Yehuda observa que las madres que sobrevivieron al Holocausto temían verse separadas de sus hijos, y que los hijos e hijas del Holocausto solían quejarse de que sus madres les tenían un apego excesivo[59].

Yehuda cree que las modificaciones epigenéticas inducidas por el estrés que heredamos de nuestro padre se producen antes de la concepción y se transmiten por el esperma del padre. Cree también que estos cambios se pueden producir en nuestra madre tanto antes de la concepción como en el transcurso de la gestación[60]. Yehuda observa también que la edad de la madre cuando se produce el trauma es un factor significativo que determina lo que esta transmite a sus hijos. Por ejemplo, los hijos de supervivientes del Holocausto heredaron variaciones de la enzima que convierte el cortisol activo en cortisol inactivo, variaciones que dependían de si sus madres eran muy jóvenes o personas adultas durante el Holocausto[61].

El TEPT de un abuelo puede afectar también a las generaciones siguientes. Como vimos en el caso de Gretchen, los traumas asociados a la guerra pueden seguir escalando y afectar a los hijos de los que sufrieron el trauma de partida.

Los traumas, no solo los de la guerra sino los de cualquier hecho lo bastante significativo como para perturbar el equilibrio emocional de nuestra familia (un delito, un suicidio, una muerte temprana o una pérdida repentina o inesperada), pueden llevarnos a revivir (en el sentido de volver a vivir) síntomas de traumas del pasado. Dice Sack: «El trauma se extiende por la sociedad, además de intrageneracionalmente»[62].

La herencia epigenética

Solo en los últimos tiempos los científicos han empezado a entender los procesos biológicos que tienen lugar cuando se hereda el trauma. Para profundizar en este conocimiento, los investigadores han recurrido a los estudios con animales. Teniendo en cuenta que los ratones tienen un mapa genético notablemente similar al humano (un 99 por ciento de los genes de los seres humanos tienen sus equivalentes en los ratones), estos estudios nos proporcionan una ventana por la que podemos asomarnos a los efectos que ejerce el estrés heredado sobre nuestras propias vidas. Estas investigaciones resultan valiosas por otro motivo. Dado que puede nacer una nueva generación de ratones al cabo de unas doce semanas, es posible obtener resultados en estudios multigeneracionales en relativamente poco tiempo. Para llevar a cabo un estudio similar con seres humanos podrían tener que pasar hasta sesenta años.

Ya se están relacionando los cambios químicos de la sangre, el cerebro, los óvulos y los espermatozoides de los ratones con pautas conductuales tales como la ansiedad y la depresión en generaciones posteriores. Por ejemplo, en los estudios realizados sobre la descendencia se ha observado que el estrés de la separación materna provocaba traumas, tales como cambios de la expresión genética, que podían observarse a lo largo de tres generaciones.

En uno de los estudios de este tipo, los investigadores impidieron a las hembras alimentar a sus crías en períodos de hasta tres horas cada día durante las dos primeras semanas de vida de estas. En su vida posterior, las crías

manifestaban conductas semejantes a lo que se podría llamar «depresión» en los seres humanos. Parecía que los síntomas de los ratones se les iban agravando con la edad. Cosa sorprendente, algunos machos no manifestaban estas conductas en sí mismos, pero parecía que transmitían epigenéticamente los cambios de conducta a sus descendientes hembras. Los investigadores observaron también alteraciones de la metilación y cambios de la expresión genética en los ratones estresados. Entre los genes afectados se contaba el CRF2, que regula la ansiedad tanto en los ratones como en los seres humanos. Los investigadores observaron también que las células germinales (las células precursoras de los óvulos y de los espermatozoides) y los cerebros de las crías quedaban afectados por el estrés causado tras la separación de sus madres[63]. En otro experimento realizado con ratas, las crías que recibieron niveles bajos de atención materna mostraban en su vida adulta más ansiedad y más reactividad al estrés que las ratas que habían recibido niveles altos de atención materna. Esta pauta de estrés se observó a lo largo de múltiples generaciones[64].

Es bien sabido que los recién nacidos a los que se ha separado de sus madres pueden sufrir dificultades a consecuencia de ello. En estudios realizados con ratones macho, las crías a las que se separaba de sus madres reflejaban incrementos de la susceptibilidad al estrés que les perduraban toda la vida, y tenían, a su vez, descendientes en los que se manifestaban pautas de estrés similares, a lo largo de varias generaciones[65][66]. En uno de estos estudios, realizado en 2014 en el Instituto de Investigaciones Cerebrales de la Universidad de Zúrich, los investigadores sometieron a ratones macho a períodos repetidos y prolongados de estrés intenso, separándolos de sus madres. Después, los ratones traumatizados manifestaban diversos síntomas propios de la depresión. A continuación, los investigadores hicieron que los ratones se reprodujeran, y descubrieron que las crías de la segunda y de la tercera generación manifestaban los mismos síntomas de trauma, a pesar de no haberlo sufrido por sí mismas[67].

Los investigadores observaron también una presencia anormalmente elevada de microARN (material genético que regula la expresión genética) en el esperma, la sangre y el hipocampo de los ratones traumatizados. (El hipocampo es una región cerebral que interviene en las reacciones al estrés). También se descubrieron niveles anormales de microARN en la sangre y en el hipocampo de los ratones de la segunda generación. Aunque los ratones de la tercera generación manifestaban los mismos síntomas de trauma que sus padres y abuelos, no se detectaron en ellos niveles elevados de microARN, por lo que los investigadores especularon que los cambios conductuales debidos a un hecho traumático pueden manifestarse a lo largo de tres generaciones, pero quizá no pasen de allí[68].

«Con el desequilibrio de los microARN en el esperma, hemos descubierto un factor clave por el cual se puede transmitir el trauma», explica Isabelle Mansuy, coautora del estudio[69]. Su equipo y ella están estudiando actualmente el papel de los microARN en la herencia del trauma en los seres humanos.

Mansuy y sus compañeros han publicado después, en 2016, un estudio en el que pudieron demostrar que los síntomas del trauma podían invertirse en los ratones que habían vivido como adultos en un entorno positivo de bajo estrés. No solo mejoraba la conducta de los ratones, sino que también se producían en ellos cambios de la metilación del ADN, lo que impedía que se transmitieran los síntomas a la generación siguiente[70]. Este estudio tiene unas consecuencias especialmente importantes. Veremos en capítulos posteriores el modo de crear imágenes positivas y experiencias enriquecedoras que contribuyen a invertir las pautas de estrés que pueden haber afectado a nuestra familia durante varias generaciones.

Los estudios realizados con ratones son interesantes, sobre todo, porque brindan a la ciencia pruebas tangibles de cómo los desafíos que vive una generación se pueden convertir en la herencia que se transmite a la siguiente. En un estudio realizado en 2013 en la Facultad de Medicina de la Universidad Emory sobre los descendientes de ratones macho estresados, los investigadores descubrieron que los recuerdos traumáticos se podían transmitir a las generaciones sucesivas a través de cambios epigenéticos que se producen en el ADN. Se enseñó a los ratones de una generación a que temieran el aroma de la acetofenona, semejante al de las flores de cerezo. Cada vez que se les sometía a este olor, recibían al mismo tiempo una descarga eléctrica. Al cabo de un tiempo, los ratones que habían sufrido las descargas tenían un número mayor de receptores olfativos asociados a ese aroma concreto, que les permitían detectarlo en concentraciones menores. También tenían dilatadas las regiones cerebrales dedicadas a dichos receptores. Los investigadores también pudieron identificar cambios en los espermatozoides de los ratones.

Pero lo más interesante de este estudio fue lo que sucedió en las dos generaciones sucesivas. Cuando se sometía a este olor floral a los hijos de los ratones que habían sufrido las descargas, así como a las crías de estos hijos, se sobresaltaban y lo evitaban, a pesar de no haberlo percibido nunca hasta entonces. También se apreciaban en ellos los mismos cambios cerebrales. Parecía ser que los ratones no solo heredaban la sensibilidad al olor, sino también la respuesta de miedo asociada al mismo[71].

Brian Dias, uno de los investigadores que participaron en este estudio, sugiere que «en el esperma hay algo que

informa o que permite que se herede esa información»[72]. Su equipo y él observaron una metilación del ADN anormalmente baja, tanto en el esperma de los ratones padres como en el de los hijos de estos[73]. Aunque todavía se sigue investigando el mecanismo preciso por el que se conserva en el ADN la experiencia traumática de un progenitor, Dias dice que «los padres tienen el deber de informar a su descendencia de que un entorno determinado fue negativo para ellos»[74].

Este estudio concreto nos aporta pruebas convincentes de la existencia de lo que los investigadores han llamado «herencia epigenética transgeneracional», es decir, el concepto de que las conductas se pueden transmitir de una generación a la siguiente. Cuando yo trabajo con familias en mi consulta profesional, suelo ver pautas recurrentes de enfermedad, depresión, ansiedad, dificultades de pareja y penalidades económicas, y siempre siento la necesidad de estudiarlas más a fondo. ¿Cuál fue el hecho no explorado que se produjo en una generación anterior y que impulsa la conducta de este hombre que pierde todo su dinero en las carreras de caballos, o de esta mujer que solo quiere tener relaciones íntimas con hombres casados? ¿Qué influencias han sufrido sus herencias genéticas?

Dias y su equipo esperan realizar nuevos trabajos con los que puedan determinar si se aprecian efectos similares en los genes de los seres humanos. Mientras llega el día en que se hayan examinado los datos de estudios realizados sobre múltiples generaciones humanas, las investigaciones realizadas con animales nos animan, sin duda, a pararnos a considerar que hemos nacido compartiendo el estrés de nuestros padres y abuelos.

En un estudio realizado en 2013 sobre ratas hembra y publicado en la revista *Biological Psychiatry*, los investigadores de la Universidad de Haifa, Hiba Zaidan, Micah Leshem e Inna Gaisler-Salomon, descubrieron que incluso los niveles de estrés relativamente suaves, antes de la concepción y del embarazo, resultaban lo bastante significativos como para afectar a los descendientes. Se sometió a algunas ratas a estrés de menor importancia, como por ejemplo a cambios de la temperatura, en etapas tempranas de su vida, desde los cuarenta y cinco días de edad, que equivalen a la adolescencia en los seres humanos. Cosa notable, los efectos se podían apreciar en la generación siguiente[75].

Los investigadores se centraron en el gen CRF1, que codifica una molécula que interviene en la respuesta del cuerpo al estrés, y detectaron cantidades elevadas del producto molecular de este gen en el cerebro de las ratas hembra estresadas. Descubrieron también concentraciones elevadas hasta un nivel significativo de este mismo producto molecular en los óvulos de las hembras estresadas, así como en el cerebro de sus crías, lo que demostraba que la información sobre la experiencia estresante se estaba transmitiendo a través de los óvulos. Los investigadores recalcan que la conducta alterada de las ratas recién nacidas no guarda ninguna relación con el tipo de atención y cuidados que recibían las crías de sus madres[76]. Este estudio concreto da a entender que, aunque los seres humanos recibamos buen trato y apoyo en nuestros primeros años, no dejamos de recibir el estrés que sufrieron nuestros padres antes de que nos concibieran. En el capítulo siguiente veremos cómo los hermanos, hijos de los mismos padres, pueden heredar traumas distintos y hacer vidas diferentes a pesar de haber compartido una misma crianza.

En un estudio sobre ratas realizado en 2014 en la Universidad de Lethbridge, en Canadá, los investigadores observaron los efectos del estrés sobre las madres preñadas y su influencia sobre los partos precoces. Los resultados indicaron que las madres estresadas tenían crías prematuras, y que sus hijas también tenían partos prematuros. Las nietas tenían incluso más partos prematuros que sus madres. Pero lo que más sorprendió a los investigadores fue lo que se produjo en la tercera generación. Las nietas de abuelas estresadas tenían partos prematuros aunque sus madres no hubieran estado estresadas[77]. Gerlinde Metz, autora principal del artículo, dice: «Fue sorprendente el hallazgo de que el estrés suave a moderado durante el embarazo tenía un efecto acumulativo a lo largo de las generaciones. Así, los efectos del estrés iban en aumento en cada generación»[78]. Metz cree que los cambios epigenéticos se deben a moléculas de microARN no codificante[79]. Estos resultados podrían tener consecuencias para las madres humanas que corren riesgo de complicaciones debidas al estrés en el embarazo o en el parto.

Dado que una generación humana tarda unos veinte años en producirse, todavía están pendientes de llegar los resultados de estudios sobre seres humanos a lo largo de múltiples generaciones. No obstante, a la luz de las investigaciones que demuestran que el estrés se puede transmitir a lo largo de tres generaciones de ratones, como mínimo, los investigadores suponen que es probable que los hijos de padres humanos que han sufrido un hecho traumático o estresante no solo transmitirán esta pauta a su hijos, sino también a sus nietos. Resulta inquietante observar que la Biblia (en el libro de los Números, 14, 18) corrobora las afirmaciones de la ciencia moderna (o a la inversa), pues afirma que los pecados, las iniquidades o las consecuencias de los padres (el término concreto depende de la traducción consultada) pueden afectar a los hijos hasta la tercera y la cuarta generación. Más concretamente, en la Nueva Traducción Viviente se lee: «El Señor es lento para enojarse y está lleno de amor inagotable y perdona toda clase de pecado y rebelión; pero no absuelve al culpable. Él extiende los pecados de los padres sobre sus hijos; toda la familia se ve afectada, hasta los hijos de la tercera y la cuarta generación».

Cuando se vayan publicando nuevos descubrimientos en el campo de la epigenética, es posible que las nuevas informaciones sobre el modo de mitigar los efectos transgeneracionales de los traumas se apliquen de manera generalizada. Los investigadores están descubriendo que nuestros pensamientos, nuestras imágenes interiores y las prácticas diarias como la visualización y la meditación pueden cambiar el modo de expresarse de nuestros genes. Estudiaremos con mayor detalle esta idea en el capítulo siguiente.

Capítulo 3

La mente de la familia

Los padres comieron el agraz, y los dientes de los hijos tienen la dentera.
EZEQUIEL 18, 2 (Biblia Reina-Valera)

Por decirlo de una manera sencilla, recibimos a través de nuestra madre diversos aspectos de la vida de nuestra abuela y de los cuidados que esta dedicó a nuestra madre. Los traumas que sufrió nuestra abuela, sus penas y sus sufrimientos, las dificultades que pasó en la infancia o con nuestro abuelo, las pérdidas tempranas de seres queridos... todo ello se filtró hasta cierto punto en los cuidados maternales que dedicó a nuestra madre. Si nos remontásemos una generación más, lo más probable es que viésemos lo mismo en cuanto a los cuidados maternales que recibió nuestra abuela.

Es posible que no podamos ver con claridad los detalles de los hechos que dieron forma a la vida de esas personas; sin embargo, podemos sentir hondamente las repercusiones de estos detalles. No solo lo que heredamos de nuestros padres, sino también los cuidados que recibieron ellos de sus propios padres, influyen sobre nuestras relaciones con nosotros mismos y sobre cómo criamos nosotros a nuestros propios hijos. Los padres, para bien o para mal, tienden a transmitir el tipo de atención paterna que recibieron.

Parece que tenemos programadas en el cerebro estas pautas, y que empiezan a formarse incluso antes de que nazcamos. Nuestra vinculación con nuestra madre cuando estamos en el seno materno es fundamental para el desarrollo de nuestros circuitos neuronales. Thomas Verny ha dicho: «Desde el momento mismo de la concepción, la experiencia que se vive en el vientre materno da forma al cerebro y sienta las bases de la personalidad, del temperamento emocional y de la capacidad del pensamiento superior»[80]. Estas pautas son como un modelo; más que aprenderse, se transmiten.

El desarrollo neuronal que se produce en el seno materno prosigue durante los primeros nueve meses después del nacimiento. En función de las vivencias del recién nacido y de sus relaciones con la madre o con la persona que lo cuida, conserva unos circuitos neuronales, descarta otros y organiza los restantes. A través de estas primeras interacciones, el niño sigue estableciendo el modelo por el que gestionará sus emociones, sus pensamientos y sus conductas.

Cuando la madre porta consigo un trauma heredado, o cuando ha vivido una ruptura del vínculo con su madre, esto puede afectar a su vez al vínculo reciente que está formando con su recién nacido, y habrá más probabilidades de que se corte este vínculo. Las repercusiones de una ruptura temprana del vínculo madre-hijo (una estancia larga en el hospital, unas vacaciones inoportunas, una separación larga) pueden ser devastadoras para el niño. Este pierde de pronto la familiaridad profunda y asimilada del olor de la madre, de su tacto, sonido y gusto, todo lo que ha llegado a conocer y en lo que confía.

«La madre y el hijo viven en un estado biológico que tiene mucho en común con las adicciones», dice Winifred Gallagher, autora especializada en ciencias del comportamiento. «Cuando se separan, el recién nacido no solo echa de menos a la madre, sino que sufre una abstinencia física y psicológica (...) que no es muy distinta de la que padece el heroinómano al que se priva de la droga bruscamente»[81]. Esta analogía sirve para explicarnos mejor por qué protestan con tanta energía todos los mamíferos recién nacidos, incluidos los humanos, cuando se les separa de sus madres. El recién nacido que se ve separado de la madre puede sentirse en una situación de «peligro para la vida», dice la doctora Raylene Phillips, neonatóloga en el hospital infantil de la Universidad Loma Linda. «Si la separación prosigue durante un período prolongado, la respuesta es la desesperación», añade la doctora Phillips. «El niño se rinde»[82]. La doctora Phillips comparte esta idea con el doctor Nils Bergman y con otros expertos en la neurociencia del vínculo madre-hijo.

Yo conocí ese sentimiento de rendición en mis primeros años. Me llegó de mi familia. Lo que mi madre no había

recibido de su madre afectó, a su vez, a lo que fue capaz de darnos a mis hermanos y a mí. Aunque yo sentía siempre la presencia de su amor en el fondo, una buena parte del ejercicio de su maternidad estaba afectada por los traumas de nuestra historia familiar; más concretamente, por el hecho de que su madre, Ida, había perdido a sus dos progenitores cuando tenía dos años.

Según la tradición familiar, los hechos fueron los siguientes. Cuando mi bisabuela Lora murió de pulmonía, en 1904, sus padres culparon de ello a su marido, Andrew, que era, según ellos, un inútil y un jugador. Lo que se cuenta en la familia es que Sora contrajo una pulmonía por haber estado asomada a la ventana en pleno invierno, suplicando a su marido que volviera a casa. Contaron a mi abuela Ida que su padre «se gastaba en el juego el dinero del alquiler»; y esta frase se ha repetido en nuestra familia, como un eco, a lo largo de las generaciones. Tras la muerte de Sora, expulsaron de la familia a mi bisabuelo Andrew, y nunca se supo más de él. Cuando yo era niño, ya percibía la amargura de mi abuela cuando contaba esta historia (y la contaba muchas veces), y me entristecía que ella no hubiera llegado a conocer a su padre.

Mi abuela, huérfana a los dos años, fue criada por sus abuelos, de edad avanzada, que se ganaban la vida vendiendo ropa usada en un carro, en el distrito Hill de Pittsburgh. Mi abuela adoraba a sus abuelos y solía animarse cuando contaba sus recuerdos de cuánto la querían. Pero aquello no era más que una parte de la historia; era la parte que ella era capaz de recordar conscientemente. Había una historia más profunda que a ella se le escapaba.

En los primeros meses de vida de Ida, o quizá incluso cuando estaba en el seno materno, habría absorbido las sensaciones de la aflicción que producía a su madre las riñas constantes, las lágrimas y los disgustos. Todo aquello tendría un efecto profundo sobre el desarrollo neuronal crucial que se estaba produciendo en el cerebro de Ida. Después, la pérdida de su madre a los dos años de edad la dejaría destrozada emocionalmente.

Mi madre no solo fue criada por una huérfana que no pudo darle los cuidados que ella, a su vez, no había recibido de la suya; mi madre heredó también el trauma visceral de Ida, que había sufrido la separación de su madre a una edad temprana. Aunque Ida estuvo presente físicamente en la vida de mi madre, era incapaz de expresar las emociones profundas necesarias para apoyar el desarrollo de mi madre. Esa falta de conexión emocional también pasó a formar parte de la herencia de mi madre.

La historia del padre de mi madre también fue azarosa. La madre de él, Rachel, murió de sobreparto cuando mi abuelo, Harry, tenía solo cinco años. El padre de Harry, Samuel, portó una carga pesada de culpabilidad, pues se consideraba responsable de la muerte de Rachel por haberla dejado embarazada. Samuel no tardó en casarse con una mujer que, según se cuenta en la familia, se ocupaba más de un hijo propio que tenía que de Harry, al que trataba con una indiferencia rayana en la crueldad. Mi abuelo no solía hablar de su infancia. Esto lo sé por mi madre, que contaba que Harry había estado a punto de morirse de hambre en su infancia. Para sobrevivir, buscaba alimentos entre la basura y comía hojas de diente de león. Cuando yo era niño me imaginaba a mi abuelo, también niño, sentado solo en un bordillo, mordiendo un pedazo de pan duro o royendo un hueso de pollo rancio.

Como tanto mi abuelo como mi abuela se quedaron sin madre cuando eran niños pequeños, transmitieron a la generación siguiente su legado de trauma, sin saberlo. En nuestra familia, el vínculo madre-hijo ha quedado cortado durante tres generaciones como mínimo. Si estas perturbaciones no se hubieran producido antes de que naciera mi madre, es posible que mis hermanos y yo hubiésemos recibido unos cuidados maternales distintos. Pero, al haber sido así, la necesidad que tenía mi madre del amor que sus padres no le pudieron dar solía dejarla con sentimientos de ansiedad y de agobio.

Comprendí que, para poner fin al ciclo de traumas heredados en mi familia y, en última instancia, para curarme yo mismo, tenía que curar mi relación con mi madre. Sabía que no podía cambiar lo que había sucedido en el pasado, pero sí podía cambiar, sin duda, la relación que manteníamos en el presente.

Mi madre había heredado las pautas de estrés de su madre, y yo las había heredado también. Ella solía llevarse las manos al pecho y quejarse de la sensación de agitación que tenía en el cuerpo. Ahora me doy cuenta de que estaba reviviendo inconscientemente el miedo y la soledad que se reproducían en nuestra familia, el terror a quedar separada de la persona a la que más necesitaba: su madre. Recuerdo que cuando yo era un niño pequeño, de unos cinco o seis años, y mi madre salía de casa, sentía tal terror que iba a su dormitorio, abría el cajón donde guardaba los pañuelos y los camisones y hundía la cabeza entre las prendas para percibir el olor de ella. Recuerdo vivamente aquella sensación de que no volvería a verla, de que solo me quedaría de ella su olor. Cuando fui adulto, conté a mi madre esos recuerdos, y entonces supe que ella hacía lo mismo: hundía la cara entre las ropas de su madre cuando esta salía de casa.

Tal como se aprecia en mi propia historia, las interrupciones tempranas del vínculo madre-hijo pueden tener su origen incluso mucho antes de nuestra concepción. Los efectos pueden quedársenos en el inconsciente y vivir en nuestro cuerpo en forma de recuerdos somáticos que se desencadenan cuando se dan hechos que evocan el rechazo o

el abandono.

Cuando pasa esto, podemos sentirnos completamente desfasados respecto de nosotros mismos. Podemos sentirnos dominados por nuestros pensamientos y abrumados, incluso asustados, por las sensaciones que nos inundan el cuerpo. Como el trauma se produjo en época tan temprana, suele quedar oculto en un lugar hasta donde no llega nuestra consciencia. Sabemos que existe un problema, pero no somos capaces de poner en limpio «qué pasó» exactamente. En vez de ello, suponemos que el problema está en nosotros, que tenemos dentro algo que es «malo». Movidos por nuestro miedo y por nuestra ansiedad, solemos intentar controlar el entorno para sentirnos seguros. Esto se debe a que cuando éramos pequeños teníamos muy poco control, y seguramente no disponíamos de un lugar seguro para refugiarnos de las emociones intensas que sentíamos. Las lesiones del vínculo pueden reproducirse a lo largo de las generaciones si no cambiamos conscientemente la pauta.

La conciencia familiar

El destacado psicoterapeuta alemán Bert Hellinger ha tratado en muchos libros el concepto de que heredamos aspectos de los traumas familiares y los «revivimos», es decir, los volvemos a vivir. Hellinger, que estudió a las familias durante más de cincuenta años, primero en calidad de sacerdote católico y después como terapeuta familiar y filósofo, nos enseña que compartimos una conciencia familiar con los miembros de nuestra familia biológica que nos han precedido. Hellinger ha observado que los hechos traumáticos, como la muerte prematura de un progenitor, de un hermano o de un hijo, o un abandono, un delito o un suicidio, pueden ejercer sobre nosotros una influencia poderosa, dejando en todo nuestro sistema familiar una huella que perdura durante varias generaciones. Estas huellas, a su vez, se convierten en un modelo familiar, a medida que los miembros de la familia repiten de manera inconsciente los sufrimientos del pasado.

La repetición de un trauma no siempre es una réplica exacta del hecho primitivo. Por ejemplo, en una familia en la que alguien ha cometido un delito grave, otro miembro de la familia que nace en una generación posterior puede estar purgando el delito sin ser consciente de ello. Una vez acudió a mi consulta un hombre que se llamaba John y que acababa de salir de la cárcel. Había cumplido tres años de condena por un desfalco, aunque aseguraba que no había cometido aquel delito. John se había declarado inocente en el juicio; pero en vista de las pruebas en su contra (una acusación falsa de su antiguo socio), su abogado le había recomendado que llegara a un acuerdo con el fiscal. Cuando John entró en mi consulta, parecía agitado. Tenía la mandíbula tensa, y arrojó su abrigo sobre el respaldo de la silla. Me explicó que le habían montado una encerrona y que ahora estaba obsesionado por las ideas de venganza. Cuando hablamos de su situación familiar, salió a relucir que en la generación anterior, en la década de 1960, a su padre lo habían acusado de asesinar a su socio; pero en el juicio no le habían podido condenar en virtud de un detalle técnico. Todos los de la familia sabían que el padre era culpable, pero no hablaban nunca de ello. A la luz de mi experiencia con los traumas familiares heredados, no me sorprendió descubrir que John tenía la misma edad que su padre cuando este había ido a juicio. Se había hecho justicia al fin, pero había pagado un justo por un pecador.

Hellinger cree que el mecanismo que está detrás de estas repeticiones es la lealtad inconsciente, y considera que la lealtad inconsciente es la causa de muchos sufrimientos en las familias. Las personas no son capaces de identificar el origen de sus síntomas, que se encuentra en una generación anterior; suelen suponer que su problema arranca de su propia experiencia vital, y no son capaces de encontrarle una solución. Hellinger enseña que toda persona tiene el mismo derecho a formar parte de un sistema familiar, y que no se puede excluir del mismo a nadie por ningún motivo. Forman parte del sistema el abuelo alcohólico que dejó arruinada a nuestra abuela, el hermano que nació muerto y dejó desconsolada a nuestra madre, y hasta el hijo del vecino al que nuestro padre mató accidentalmente al salir con el coche del garaje. Nuestro tío delincuente, la media hermana mayor de nuestra madre, la criatura que abortamos... todos ellos son miembros de nuestra familia. Y la lista es más larga.

Debemos incluir en ella hasta a personas a las que no solemos contar en nuestro sistema familiar. Si alguien hizo daño a un miembro de nuestra familia, si se aprovechó de él o lo mató, debemos incluir a esa persona. Del mismo modo, si algún miembro de nuestra familia se aprovechó de otra persona, si le hizo daño o la mató, también es preciso que incluyamos a la víctima dentro de nuestro sistema familiar.

También están incluidas las parejas anteriores de nuestros padres y abuelos. Al morir, al marcharse o al romper, abrieron un espacio por el que nuestra madre o nuestro padre, nuestra abuela o nuestro abuelo pudieron entrar en el sistema, lo que permitió que naciésemos nosotros, a la larga.

Hellinger ha observado que cuando a una persona se la rechaza o se la deja fuera del sistema familiar, puede suceder que otro miembro posterior del sistema represente a esa persona. La persona posterior puede compartir el

destino de la persona anterior, o repetirlo, comportándose de manera similar al sujeto excluido o repitiendo algún aspecto de los sufrimientos de este. Por ejemplo, si en tu familia se rechazó a tu abuelo porque bebía, jugaba y era mujeriego, es posible que uno o varios de sus descendientes adopten más tarde una o varias de estas conductas. El sufrimiento familiar prosigue de este modo en las generaciones sucesivas.

El hombre al que había asesinado el padre de John formaba ahora parte del sistema familiar de este. Cuando John fue víctima de un montaje por parte de su socio, cuando fue a la cárcel y salió con ideas asesinas de venganza, estaba reviviendo, sin saberlo, aspectos de las experiencias de su padre que habían sucedido cuarenta años antes. Cuando John llegó a conocer la relación entre la experiencia de su padre y la suya propia, fue capaz por fin de soltar los pensamientos obsesivos y salir adelante. Dos destinos habían quedado entrelazados estrechamente como si las dos personas compartieran un solo destino común. La libertad emocional de John había estado constreñida mientras esta conexión había estado oculta.

Hellinger recalca que cada uno de nosotros debemos cargar con nuestro propio destino, con independencia de que este sea más o menos duro. Nadie puede intentar hacerse cargo del destino de un padre, abuelo, hermano, tío o tía, sin que de ello resulte algún tipo de sufrimiento. Hellinger llama a los sufrimientos de este tipo «enredos». Cuando estás enredado, portas inconscientemente los sentimientos, los síntomas, las conductas o las penalidades de un miembro anterior de tu familia como si fueran tuyos.

Hasta los hijos de un mismo padre y madre, que viven en un mismo hogar familiar y que han tenido una formación similar, tienden a heredar traumas distintos y a vivir destinos diferentes. Por ejemplo, el primer hijo tiende a portar consigo lo que no está resuelto en el padre, y la primera hija tiende a portar lo que no está resuelto en la madre; aunque no siempre sucede así. También puede darse el caso inverso. Los hijos posteriores de la familia tienden a portar diversos aspectos de los traumas de sus padres, o elementos de los traumas de los abuelos.

Por ejemplo, la primera hija puede casarse con un hombre que es emocionalmente distante y controlador (semejante al concepto que tiene ella de su padre) y, de este modo, comparte esta dinámica con su madre. Al casarse con un hombre cerrado en sí mismo y controlador, la hija repite las experiencias de la madre y se suma a ella en su descontento. La segunda hija puede portar la ira no expresada de su madre. De este modo, aunque le está afectando el mismo trauma, ella porta un aspecto distinto del mismo. Puede que rechace a su padre, mientras que la primera hija no lo rechaza.

En muchos casos, los hijos posteriores de la familia pueden portar los traumas no resueltos de los abuelos. En la misma familia del ejemplo, la tercera o la cuarta hija puede quedarse sin casar toda la vida, por miedo a que las controle un hombre al que no quieren.

Tuve ocasión de trabajar con una familia libanesa que tenía una dinámica semejante a esta. Cuando nos remontamos una generación más, descubrimos que ambas abuelas libanesas habían sido entregadas por sus padres para convertirse en novias infantiles, una de ellas con nueve años y la otra con doce. Dos de las hermanas libanesas conectaban con la experiencia de sus abuelas, a las que habían obligado a casarse siendo todavía niñas, y repetían aspectos de aquellas circunstancias vitales en sus propias relaciones de pareja. Como sus abuelas, una se había casado con un hombre mucho mayor que ella. La otra no había llegado a casarse, pues se quejaba de que los hombres eran desagradables y controladores; unos sentimientos similares a los que debió de sentir su desgraciada abuela paterna, atrapada en un matrimonio sin amor.

Cuando se produce una ruptura del vínculo madre-hijo en varios hermanos, cada hijo puede expresar de manera distinta su desconexión con la madre. Uno puede volverse servil, temiendo que si no es bueno o si protesta perderá la conexión con las personas. Otro, sintiendo que ni siquiera ha disfrutado nunca de tal conexión, puede volverse polémico y conflictivo para apartar de su lado a las personas cercanas. Otro hijo puede aislarse y tener poco contacto con la gente en general.

He observado que cuando varios hermanos sufren rupturas del vínculo madre-hijo, suelen manifestar ira o celos, o se sienten desconectados entre sí. Por ejemplo, un hijo o hija mayor puede estar resentido con su hermano menor, al percibir que este ha recibido el amor que no recibió el mayor. Dado que el hipocampo, la parte del cerebro que interviene en la creación de recuerdos, no está plenamente operativo hasta después de los dos años de edad, la hija o el hijo mayor puede no tener un recuerdo consciente de cuando su madre lo tenía en brazos, lo alimentaba o lo mimaba, pero sí recuerda cómo el hijo menor recibía el amor de la madre. Como reacción, el hijo mayor, que se siente despreciado, puede culpar inconscientemente al menor de haber recibido lo que no tuvo él.

Y también existen, claro está, algunos niños que no parece que porten ningún trauma familiar. En el caso de estos niños, es muy posible que se estableciera un vínculo adecuado con la madre o con el padre, o con ambos, y que esta conexión contribuyera a inmunizar al niño para que no portara enredos del pasado. Es posible que se diera una ventana de tiempo en la que la madre pudo dar a un hijo determinado más que a los otros. Es posible que mejorara la

relación de los padres. Es posible que la madre sintiera una conexión especial con uno de los hijos, sin que fuera capaz de conectar profundamente con los demás. Parece que en muchos casos, aunque no siempre, los niños menores salen un poco mejor parados que los primeros o que los hijos únicos, y parece que estos últimos llevan consigo una proporción mayor de las cuestiones no resueltas de la historia familiar.

En lo que se refiere a la herencia de traumas familiares por parte de los hermanos, no existen reglas fijas que determinen cómo queda afectado cada uno de los hijos. Además del orden de nacimiento y del sexo de cada hijo, existen otras muchas variables que pueden influir sobre las decisiones que toman los hermanos y las vidas que hacen. Aunque a primera vista pueda parecer que uno de los hermanos no está afectado por el trauma mientras que otro porta su carga, yo lo veo de otro modo, a la luz de mi experiencia clínica. Lo que veo es que la mayoría de nosotros portamos, como mínimo, algún residuo de nuestra historia familiar. No obstante, también pueden entrar en la ecuación muchos factores intangibles que influyen sobre el grado de arraigo de los traumas familiares. Entre estos factores intangibles se cuentan la conciencia de uno mismo, la capacidad para calmarse a uno mismo y haber tenido una experiencia potente de curación interior.

Las imágenes curadoras y nuestro cerebro

La idea de que revivimos los traumas familiares puede muy bien constituir el núcleo de lo que apunta el psiquiatra Norman Doidge cuando afirma en su revolucionario libro *El cerebro se cambia a sí mismo*: «La psicoterapia suele consistir en convertir a nuestros fantasmas en antepasados». El doctor Doidge sugiere que, cuando identificamos las fuentes de nuestros traumas generacionales, nuestros fantasmas pueden «dejar de acosarnos, y pasar a formar parte de nuestra historia, sin más»[83].

Una de las maneras fundamentales en las que hacemos esto es dejándonos conmover por una experiencia o por una imagen lo bastante fuerte como para eclipsar las viejas emociones y sensaciones del trauma que viven dentro de nosotros. Nuestras mentes tienen una gran capacidad para sanarse por medio de las imágenes. Ya nos imaginemos una escena de perdón, de consuelo o de liberación, o ya nos limitemos a visualizar a un ser querido, las imágenes pueden asentársenos profundamente en el cuerpo y hundírsenos en la mente. A lo largo de mi trabajo, he descubierto que ayudar a las personas a desenterrar la imagen que más les resuena es la piedra angular de la curación.

El concepto del poder curador de las imágenes ya se conocía como válido mucho antes de que se demostrara su efectividad por medio de las técnicas de imagen cerebral. El poeta William Butler Yeats escribió hace más de cien años que «la sabiduría habla en primer lugar por medio de imágenes», y que nos basta con dejarnos guiar por la imagen que vive dentro de nosotros para que nuestras almas se vuelvan «sencillas como llamas», y nuestros cuerpos «tan serenos como una lámpara de ágata». Carl Jung acuñó en 1913 el término *imaginación activa*, que designa una técnica en la que se emplean imágenes (tomadas de un sueño, en muchos casos) para entablar un diálogo con la mente inconsciente, sacando a relucir lo que ha estado sumido en la oscuridad. La idea de la visualización para la curación se ha popularizado mucho últimamente, y existen programas de imágenes guiadas para reducir el estrés y la ansiedad, para potenciar el rendimiento deportivo y para resolver miedos y fobias concretos.

La ciencia confirma esta idea. Doidge revolucionó nuestro concepto del funcionamiento del cerebro humano introduciendo una nueva visión del cerebro como flexible y capaz de cambiar, en lugar de fijo e inamovible como se le consideraba hasta entonces. Sus trabajos muestran cómo las experiencias nuevas pueden crear nuevas vías neuronales. Estas nuevas vías neuronales se refuerzan con la repetición y se profundizan con la atención centrada. En esencia, cuanto más practicamos algo, más entrenamos a nuestro cerebro para el cambio.

Este principio fundamental se recoge en una frase que resume los trabajos que presentó en 1949 el neuropsicólogo canadiense Donald Hebb: «Las neuronas que se activan juntas, se agrupan». En esencia, cuando las neuronas cerebrales se activan a la vez, se refuerza la conexión entre ellas. Dicho de manera sencilla, cada vez que repetimos una experiencia concreta, esta se nos arraiga más. Con las repeticiones suficientes, la experiencia puede volverse automática.

Aplicando el principio de Hebb, obtenemos máximos beneficios cuando practicamos el tener una experiencia nueva que consideramos positiva, fructífera o significativa, una experiencia que nos despierta sentimientos de curiosidad y de asombro. Puede tratarse de una experiencia de recibir consuelo o apoyo, o de sentir compasión o gratitud; en última instancia, puede ser cualquier cosa que nos permita sentir fuerza o paz dentro de nosotros.

Cuando reproducimos repetidas veces los sentimientos y las sensaciones asociados a esta nueva experiencia, no solo pueden empezar a agruparse determinadas estructuras de nuestro cerebro, sino que podemos estimular la liberación de neurotransmisores del bienestar, como la serotonina y la dopamina, o de hormonas del bienestar, como

la oxitocina. Hasta podemos afectar al modo en que se expresan nuestros genes. Los mismos genes que intervienen en la respuesta de estrés del cuerpo pueden empezar a funcionar de otra manera mejor.

A nivel neurofisiológico, cada vez que practicamos la experiencia beneficiosa estamos apartando la intervención del centro de nuestro cerebro que se dedica a responder al trauma, y dirigiéndola hacia otras áreas del cerebro, más concretamente hacia el córtex prefrontal, donde podemos integrar la experiencia nueva y se pueden producir cambios neuroplásticos.

Como Doidge, el neurocientífico Michael Merzenich, uno de los investigadores más destacados en el terreno de la neuroplasticidad, afirma que «cuando practicamos una habilidad nueva en condiciones adecuadas, pueden cambiarnos centenares o incluso miles de millones de conexiones entre las neuronas de nuestro mapa cerebral»[84]. Cuando se ha establecido un nuevo mapa cerebral, pueden surgir de manera orgánica nuevos pensamientos, sentimientos y conductas, que amplían nuestro repertorio cuando aparecen los miedos antiguos.

Cuando establecemos la relación con lo que está detrás de nuestros miedos y de nuestros síntomas, ya estamos abriendo nuevas posibilidades de resolución. En algunos casos, nos basta con haber alcanzado esta nueva comprensión para que dejemos de lado nuestras viejas imágenes dolorosas e iniciemos una liberación visceral que podremos sentir en el núcleo mismo de nuestro cuerpo. En otros casos, establecer la relación solo tiene el efecto de que comprendamos mejor, pero nos hace falta algo más para integrar plenamente lo que hemos descubierto. Necesitaremos frases, ritos, prácticas o ejercicios que nos ayuden a forjar una nueva imagen interior. La nueva imagen puede llenarnos de una provisión interior de calma, convirtiéndose en punto de referencia de paz interior al que podemos regresar una y otra vez. Cuando tenemos arraigado un nuevo mapa cerebral, pensamientos nuevos, sentimientos nuevos y sensaciones nuevas, inauguramos una nueva experiencia interior de bienestar que empieza a competir con nuestras viejas reacciones traumáticas y con el poder de estas para llevarnos por el mal camino.

Cuanto más recorremos las vías neuronales y viscerales de nuestro nuevo mapa cerebral, más nos identificamos con los sentimientos buenos que acompañan a ese mapa. Con el tiempo, empezamos a familiarizarnos con los sentimientos buenos y a confiar en nuestra capacidad para volver al terreno sólido aunque nos hayan temblado los cimientos durante un tiempo.

Doidge nos dice que podemos cambiarnos el cerebro con solo imaginar. Nos basta con cerrar los ojos y visualizar una actividad para que se active el córtex visual primario, ni más ni menos que si estuviésemos llevando a cabo la acción en la realidad. Las técnicas de imagen cerebral demuestran que muchas neuronas y regiones del cerebro se activan por igual cuando nos imaginamos un hecho y cuando lo vivimos en la realidad[85]. Doidge afirma que la visualización es un proceso en el que se aplica tanto la imaginación como la memoria. Dice que «al visualizar, recordar o imaginar experiencias agradables se activan muchos de los mismos circuitos sensoriales, motores, emocionales y cognitivos que se activaban durante la experiencia agradable real»[86].

«La creación empieza por la imaginación», escribió en 1921 el dramaturgo George Bernard Shaw. Mucho antes de que se considerara posible siquiera la neuroplasticidad, Shaw ya había expuesto el principio de que «lo que imaginamos, lo hacemos posible».

Las imágenes curadoras y nuestros genes

«El cambio plástico provocado por nuestra experiencia nos llega muy hondo en el cerebro, e incluso hasta los genes, moldeándolos también»[87], dice Doidge. El doctor Dawson Church, en su exitoso libro *El genio en sus genes: la medicina energética y la nueva medicina de la intención*, en el que expone las investigaciones sobre la relación de las emociones con la expresión genética, explica cómo la visualización, la meditación y el enfoque sobre pensamientos, emociones y oraciones positivas (lo que él llama *intervenciones epigenéticas internas*) pueden activar genes y tener efectos positivos sobre nuestra salud. «Llenarnos las mentes de imágenes positivas de bienestar puede producirnos un entorno epigenético que refuerza el proceso de curación»[88], afirma.

Se han investigado mucho los efectos positivos de la meditación sobre la expresión genética. Un estudio realizado en la Universidad de Wisconsin-Madison y publicado en la revista científica *Psychoneuroendocrinology* en 2013 reveló que los meditadores, al cabo de solo ocho horas de meditación, experimentaban cambios genéticos y moleculares apreciables, entre ellos la reducción de los niveles de genes proinflamatorios, que les permitiría recuperarse físicamente con mayor rapidez de las situaciones estresantes[89]. Church afirma que, cuando meditamos, estamos «reforzando las partes de nuestros cerebros que producen felicidad»[90].

Estamos generando nuevas neuronas cerebrales constantemente a lo largo de nuestras vidas. Una buena parte de este nuevo crecimiento se produce en el hipocampo. «Cuando aprendemos, modificamos cuáles son los genes de

nuestras neuronas que se expresan», afirma Doidge. «Cuando un gen se activa, produce una proteína nueva que altera la estructura y la función de la célula». Según explica Doidge, este proceso está influido por lo que hacemos y por lo que pensamos. «Podemos dar forma a nuestros genes, que, a su vez, dan forma a la anatomía microscópica de nuestro cerebro»[91]. Rachel Yehuda dice: «No puedes cambiarte el ADN; pero, si eres capaz de cambiar cómo funciona tu ADN, viene a ser lo mismo»[92].

Como estamos viendo, es muy poco probable que se dé una vida completamente libre de traumas. Los traumas no duermen, ni siquiera con la muerte; antes bien, siguen buscando terreno fértil para su resolución en las criaturas de las generaciones siguientes. Por fortuna, los seres humanos tenemos resistencia y somos capaces de curarnos los traumas de casi todos los tipos. Esto puede suceder en cualquier momento de nuestras vidas. Lo único que necesitamos es disponer de las ideas y de las herramientas adecuadas. Expondré más adelante, en este libro, las prácticas que han resultado más valiosas en mi trabajo con mis pacientes, para que puedas saber de primera mano cómo se curan los traumas que podrían formar parte de tu herencia familiar.

Capítulo 4

El planteamiento del lenguaje nuclear

El inconsciente insiste, se repite y casi tira la puerta abajo con tal de hacerse oír.
ANNIE ROGERS, *The Unsayable (El lenguaje oculto del trauma)*

Cuando se están representando dentro de nosotros fragmentos de los traumas pasados, estos traumas dejan pistas en forma de palabras y de frases con carga emocional, que suelen conducirnos de nuevo hacia los traumas no resueltos. Como ya hemos visto, es posible que estos traumas ni siquiera sean nuestros. Yo llamo *lenguaje nuclear* a las expresiones verbales de estos traumas. El lenguaje nuclear también se puede expresar de modos no verbales, entre ellos sensaciones físicas, conductas, emociones, impulsos e incluso los síntomas de una enfermedad. Dentro del lenguaje nuclear de Jesse se contaba su modo de despertarse sobresaltado a las tres y media de la madrugada y de tiritar de frío sin saber por qué, y su terror a volver a quedarse dormido. En el lenguaje nuclear de Gretchen figuraban la depresión, la desesperación, la ansiedad y el ansia de «evaporarse». Tanto Gretchen como Jesse llevaban consigo piezas del rompecabezas que los relacionaba con algún hecho de su historia familiar que había quedado por resolver.

Todos conocemos el cuento de Hansel y Gretel, a los que engañan para que se pierdan en el bosque oscuro. Hansel teme que no encontrarán el camino de vuelta a su casa, y va dejando un rastro de miguitas de pan para poder volver. La analogía es oportuna: ya estemos sumidos en las profundidades del bosque de nuestros miedos, o solo un poco alterados por habernos desviado del camino, nosotros también dejamos un rastro que puede servirnos para orientarnos. Pero en vez de migas de pan, dejamos un rastro de palabras, de palabras que tienen el poder de guiarnos de nuevo hasta el camino. Estas palabras pueden parecer aleatorias, pero no lo son. Lo cierto es que son pistas que nos da nuestro inconsciente. Cuando sabemos el modo de recopilarlas y de conectarlas, componen un rastro que podemos seguir para llegar a entendernos mejor a nosotros mismos.

Como los niños del cuento, podemos aventurarnos tanto en el bosque de nuestros miedos que incluso nos olvidamos de dónde está nuestra casa. En vez de seguir el rastro de las palabras, quizá recurramos a las medicaciones, a consolarnos con la comida, el tabaco, el sexo o el alcohol, o a distraernos con actividades inanes. Como ya sabemos por nuestra experiencia personal, estos caminos no tienen salida. Jamás nos conducen donde tenemos que ir.

No nos damos cuenta de que estamos rodeados por todas partes de las migas de pan de nuestro lenguaje nuclear. Viven en las palabras que pronunciamos en voz alta y en las que decimos en silencio. Viven en las palabras que nos saltan continuamente en la cabeza como la alarma de un despertador. Pero, en vez de seguirlas para descubrir adónde nos conducen, podemos quedarnos paralizados por el trance interior que nos provocan estas palabras.

El recuerdo inconsciente

Si entendemos cómo se conservan los recuerdos traumáticos, podremos entender un poco mejor lo que sucede con nuestras palabras cuando estamos abrumados. La memoria a largo plazo se suele dividir en dos tipos principales: memoria declarativa y memoria no declarativa. La memoria declarativa, también llamada memoria explícita o narrativa, es la capacidad de evocar conscientemente datos o sucesos. Este tipo de memoria hace uso del lenguaje para organizar, categorizar y almacenar la información y las experiencias que se convertirán en recuerdos recuperables. Es como un libro que podemos tomar de la estantería cuando necesitamos consultar una historia del pasado. Cuando podemos poner los hechos en forma de palabras, podemos evocarlos dentro de nuestra historia.

La memoria no declarativa, también llamada memoria implícita, sensoriomotriz o procedimental, funciona sin

evocación consciente. Nos permite recuperar de manera automática lo que hemos aprendido, sin tener que volver a aprender los pasos. Por ejemplo, cuando vamos en bicicleta no pensamos en la secuencia de actos necesarios para hacerla funcionar. Tenemos tan arraigado el recuerdo del manejo de la bicicleta, que nos subimos y damos a los pedales sin más, sin tener que analizar los pasos del proceso. No siempre es fácil describir con palabras los recuerdos de este tipo.

Las experiencias traumáticas se conservan en muchos casos en forma de memoria no declarativa. Cuando un hecho se vuelve tan abrumador que nos quedamos sin palabras, no podemos guardar o «declarar» el recuerdo en forma de relato, para lo cual haría falta el lenguaje. Es como si nos estuviera invadiendo una riada que nos entra por todas las puertas y ventanas a la vez. En esa situación de peligro no nos detenemos a expresar con palabras la experiencia. Huimos de la casa, sin más.

Al no tener palabras, ya no disponemos de un acceso pleno a nuestro recuerdo del hecho. Algunos fragmentos de la experiencia quedan sin nombrarse y se sumergen hasta perderse de vista. Perdidos y no declarados, pasan a formar parte de nuestro inconsciente.

Parece ser que ese gran almacén que es nuestro inconsciente no solo contiene nuestros recuerdos traumáticos, sino también las experiencias traumáticas de nuestros antepasados que están por resolver. Al parecer, en este inconsciente compartido volvemos a vivir fragmentos de los recuerdos de un antepasado y los declaramos como propios.

Aunque los estudios realizados con ratones que hemos descrito nos aportan algunos indicios sobre cómo se transmiten los traumas de una generación a la siguiente, todavía no entendemos plenamente el mecanismo exacto de esta transferencia en los seres humanos. Con todo, aunque no sepamos con toda certeza cómo se arraigan dentro de nosotros las cuestiones no resueltas de un antepasado nuestro, parece que el llegar a ser conscientes de esta relación nos proporciona alivio.

El lenguaje no declarado: cuando faltan las palabras

Existen dos circunstancias importantes en las que no somos capaces de recurrir a las palabras para describir nuestras experiencias. La primera es cuando tenemos menos de dos o tres años y no nos han madurado plenamente todavía los centros del lenguaje del cerebro. La segunda es en los episodios traumáticos, cuando quedan reprimidas nuestras funciones de la memoria y no podemos procesar la información de manera precisa.

Cuando se inhibe la función de la memoria, la información emocionalmente significativa se salta los lóbulos frontales, y no es posible asignarle nombre ni ordenarla por medio de palabras ni del lenguaje, como explica Bessel van der Kolk. A falta de lenguaje, nuestras experiencias suelen quedar «no declaradas», y entonces es más probable que las almacenemos como fragmentos de recuerdos, sensaciones corporales, imágenes y emociones. El lenguaje nos permite cristalizar nuestras experiencias en forma de relato. Cuando tenemos el relato, nos resulta más fácil rememorar una experiencia, aunque sea traumática, sin revivir toda la agitación que tiene asociada.

Aunque el lenguaje puede ser una de las primeras cosas que nos faltan cuando estamos abrumados, este lenguaje no se pierde nunca. Se filtra por nuestro inconsciente y sale a relucir de manera inesperada, empeñado en hacerse notar. Como dice la psicóloga Annie Rogers: «El inconsciente insiste, se repite y casi tira la puerta abajo con tal de hacerse oír. La única manera que tienes de oírlo, de invitarlo a pasar, es dejar de echarle cosas encima (que suelen ser tus propias ideas) y, en vez de ello, escuchar lo impronunciable, que está en todas partes, en el habla, en las representaciones, en los sueños y en el cuerpo»[93].

Lenguaje nuclear y recuperación de recuerdos

Las experiencias no expresadas con palabras que residen en nuestro inconsciente nos rodean por todas partes. Aparecen en nuestro lenguaje peculiar. Se manifiestan en nuestros síntomas crónicos y en nuestras conductas inexplicables. Salen a relucir en las luchas repetitivas que afrontamos en nuestra vida cotidiana. Estas experiencias no expresadas con palabras constituyen la base de nuestro lenguaje nuclear. Cuando nuestro inconsciente echa la puerta abajo para hacerse oír, lo que oímos es lenguaje nuclear.

Las palabras con carga emocional de nuestro lenguaje nuclear son claves de los recuerdos no declarativos que residen en nuestro cuerpo y en el «cuerpo» de nuestro sistema familiar. Son como piedras preciosas que, enterradas en nuestro inconsciente, esperan que las descubramos y las extraigamos. Si no las reconocemos como lo que son, como mensajeras, pasaremos por alto unas pistas importantes que podrían ayudarnos a desentrañar el misterio que se

encierra detrás de nuestras luchas. Cuando las extraemos, damos un paso esencial hacia la curación de nuestro trauma.

El lenguaje nuclear nos ayuda a «declarar» los recuerdos que han quedado «no declarados» y nos permite reconstruir los hechos y las experiencias que no hemos podido integrar y ni siquiera recordar. Cuando reunimos en nuestra mente consciente un número suficiente de estas piezas, empezamos a formar un relato que nos permite entender con más profundidad lo que puede habernos pasado, a nosotros o a los miembros de nuestra familia. Empezamos a entender unos recuerdos, unas emociones y unas sensaciones que quizá nos hayan estado rondando durante toda la vida. Cuando hemos localizado su origen en el pasado, en un trauma nuestro o en un trauma de nuestra familia, podemos dejar de vivirlos como si pertenecieran al presente. Y si bien no es posible explicar todos los miedos, angustias y pensamientos repetitivos por un hecho traumático sucedido en la familia, sí que nos es posible entender de manera más plena determinadas experiencias cuando desciframos nuestro lenguaje nuclear.

Cómo reconocer tu lenguaje nuclear

Nuestro lenguaje nuclear son las palabras intensas o apremiantes que empleamos para describir nuestros miedos más profundos. También podemos oír este lenguaje en nuestras quejas sobre nuestras relaciones personales y de pareja, nuestra salud, nuestro trabajo y otros aspectos de nuestra vida. El lenguaje nuclear se manifiesta, incluso, en el modo en que nos hemos desconectado de nuestros cuerpos y del núcleo de nuestro propio ser. En esencia, son los efectos colaterales de los traumas que se han producido en nuestra primera infancia o en nuestra historia familiar.

Este lenguaje es poco común en el sentido de que puede parecernos que está fuera de contexto respecto de lo que sabemos o de lo que hemos vivido. El lenguaje nuclear puede caracterizarse por proceder de nuestro exterior aunque lo percibimos en nuestro interior. Cuando Gretchen ya entendía lo que había detrás de las palabras *evaporar* e *incinerar*, dijo: «Esos sentimientos vivían en mí pero no procedían de mí». Cuando este lenguaje tan personal ha quedado al descubierto, empieza a perder intensidad e influencia sobre nosotros.

El mapa del lenguaje nuclear

En los capítulos siguientes expondré herramientas que te ayudarán a atar cabos entre las emociones inexplicadas hasta ahora y los hechos del pasado. Cada una de estas herramientas contiene una serie de preguntas destinadas a hacer salir a relucir una sensación o una experiencia interior que probablemente no haya recibido nombre ni se haya hecho consciente del todo hasta ahora. Cuando has recuperado la información suficiente, empieza a aparecer un mapa, un mapa del inconsciente. Es lo que se llama el mapa del lenguaje nuclear, y se puede trazar sobre el papel. Las palabras que escribiremos determinarán el rumbo de nuestro viaje. Cada persona tiene su mapa del lenguaje nuclear, y no hay dos mapas iguales.

Es probable que nuestro mapa del lenguaje nuclear existiera ya desde mucho antes de que naciésemos. Pudo ser de nuestro padre o de nuestra abuela, sin que nosotros hayamos hecho otra cosa que llevarlo en su lugar. Es posible que nuestro antepasado tampoco fuera, a su vez, más que el portador de este mapa en lugar de otro familiar que vivió antes. Algunos mapas se forman durante la época sin palabras de la primera infancia. Sea como sea como lo hayamos recibido, tenemos ahora la oportunidad de remontarnos a su origen.

Los traumas no resueltos de nuestra historia familiar se extienden a las generaciones sucesivas, mezclándose con nuestras emociones, reacciones y decisiones de maneras que no nos planteamos siquiera. Damos por supuesto que estas experiencias surgen en nosotros. Como no tenemos a la vista su origen verdadero, solemos ser incapaces de distinguir lo que es nuestro de lo que no lo es.

Cuando seguimos nuestro mapa del lenguaje nuclear podemos toparnos cara a cara con miembros de nuestra familia que viven como fantasmas, invisibles e ignorados. Algunos llevan enterrados mucho tiempo. Otros fueron rechazados u olvidados. Otros han pasado penalidades tan traumáticas que resulta doloroso pensar siquiera en lo que debieron de sufrir. Cuando los encontramos, quedan libres, y nosotros también quedamos libres.

Nuestra historia está esperando a que la descubramos. Tenemos dentro, ahora mismo, todo lo que necesitamos para hacer el viaje: las palabras, el lenguaje, el mapa.

En el capítulo 3 presenté las últimas investigaciones científicas que muestran cómo algunas herramientas tales como la visualización pueden crear vías neuronales nuevas en el cerebro e incluso ejercer un efecto positivo sobre nuestros genes. Vamos a aplicar ahora lo que aprendimos.

En los capítulos siguientes encontrarás una serie de ejercicios que sirven para llevarte más allá de las limitaciones del pensamiento habitual. Están pensados para revolver las aguas de modo que puedan subir a la superficie los posos más hondos del inconsciente.

Cada uno de los ejercicios se apoya sucesivamente en el anterior. En algunos tendrás que cerrar los ojos y visualizar a miembros de tu familia; en otros se te pedirá que sintonices con las sensaciones de tu cuerpo. En varios ejercicios tendrás que escribir respuestas a preguntas pensadas para ayudarte a desvelar las claves significativas de tu lenguaje nuclear. Te vendrá bien tener a mano bolígrafo y papel, preferiblemente un cuaderno, en el que podrás repasar fácilmente tus respuestas anteriores a medida que vayas avanzando.

Según mis observaciones, haciendo estos ejercicios profundizarás en tu propia experiencia y descubrirás algo más acerca de ti mismo. No tienes que preocuparte de si estás respondiendo bien o mal a las preguntas. Déjate guiar por tu propia curiosidad, mientras yo te acompaño por un proceso que ha dado resultados curativos para muchos en mi consulta profesional.

Capítulo 5

Los cuatro temas inconscientes

> Los vínculos más potentes son los que tenemos con las personas que nos trajeron al mundo (...) parece que no importa cuántos años hayan pasado, cuántas traiciones puedan haberse dado, cuánta tristeza haya habido en la familia; el caso es que seguimos conectados, aunque sea en contra de nuestras voluntades.
>
> ANTHONY BRANDT, «Líneas de sangre»

Ya heredemos las emociones de nuestros padres en el seno materno, ya se nos transmitan en nuestra interacción temprana con nuestra madre o ya las compartamos a través de la lealtad inconsciente o de los cambios epigenéticos, una cosa queda clara: salimos a la vida portando algo del pasado que está por resolver.

Cuando pensamos que podemos conseguir que nuestras vidas marchen exactamente de acuerdo con nuestros planes, nos estamos engañando a nosotros mismos. Es muy frecuente que nuestras intenciones no concuerden con nuestros actos. Puede que queramos tener buena salud, pero comemos demasiada comida basura o nos buscamos excusas para no hacer ejercicio. Podemos anhelar una relación de pareja romántica, pero en cuanto se acerca a nosotros un posible compañero o compañera, nos distanciamos. Puede que queramos tener una carrera profesional que signifique algo para nosotros, pero no damos los pasos necesarios para conseguirlo. Lo peor de todo es que lo que nos frena suele ser invisible para nosotros y nos tiene frustrados y confundidos.

Buscamos respuestas en los lugares habituales. Nos centramos en las carencias de la crianza que recibimos. Damos vueltas mentalmente a los hechos desgraciados que acaecieron en nuestra infancia y que nos produjeron sentimientos de impotencia. Culpamos a nuestros padres de las desventuras que nos sucedieron. Volvemos una y otra vez a unos mismos pensamientos. Sin embargo, volver a este tipo de recuerdos no suele servir casi nunca para mejorar las cosas. Si no tenemos a la vista el origen de nuestro problema, nuestras quejas no tienen más efecto que el de perpetuar nuestra infelicidad duradera.

En este capítulo vamos a conocer los cuatro temas inconscientes que frenan el avance de la vida; cuatro modos en que se pueden truncar nuestras relaciones personales, nuestro éxito y nuestra salud. Pero antes de avanzar a estas cuestiones, vamos a ver cómo hemos llegado hasta donde estamos.

El flujo de la vida

El camino ha sido sencillo. Hemos llegado aquí a través de nuestros padres. Como hijos de nuestros padres que somos, estamos conectados con algo que es muy vasto y se remonta mucho en el tiempo, literalmente hasta los inicios mismos de la humanidad. A través de nuestros padres, estamos conectados con la corriente misma de la vida, aunque nosotros no somos el origen de esa corriente. Es una chispa que solo se nos ha pasado, se nos ha transmitido biológicamente junto con nuestra historia familiar. Y también podemos sentirla vivir dentro de nosotros.

Esta chispa es nuestra fuerza vital. Quizá sientas su palpitar dentro de ti, ahora mismo, mientras lees estas líneas. Si has estado alguna vez junto a una persona que se estaba muriendo, habrás podido sentir la disminución de esta fuerza. Puedes llegar a sentir el instante mismo de la separación cuando la fuerza abandona el cuerpo. Del mismo modo, si has visto alguna vez un parto, habrás podido sentir cómo llena la sala la fuerza vital.

Esta fuerza vital no cesa cuando nacemos. Sigue fluyendo de tus padres a ti, aunque te sientas desconectado de ellos. He observado, tanto en mi práctica clínica como en mi propia vida, que cuando nuestra conexión con nuestros padres fluye con libertad, nos sentimos más abiertos para recibir lo que nos traiga la vida. Cuando nuestra conexión con nuestros padres está dañada de alguna manera, podemos sentir que la fuerza vital que tenemos disponible está limitada. Podemos sentirnos bloqueados y contraídos, o ajenos al flujo de la vida, como si estuviésemos nadando a

contracorriente. En último extremo, sufrimos sin saber por qué. Pero tenemos dentro los recursos necesarios para curarnos. Vamos a empezar por evaluar la conexión que sentimos ahora mismo con nuestros padres, con independencia de que estos vivan o no.

Percibir el flujo

Dedica unos minutos a sentir tu conexión o desconexión con tus padres. Con independencia de la historia que tengas con ellos, siente la relación y siente cómo afecta físicamente a tu cuerpo.

Visualiza que tienes delante a tus padres biológicos. Si no los llegaste a conocer, o si no eres capaz de visualizarlos, limítate a sentir su presencia. Mantén la imagen y hazte las preguntas siguientes:

- *¿Los estoy acogiendo, o me estoy cerrando a ellos?*
- *¿Siento que ellos me acogen a mí?*
- *¿Siento a uno de manera distinta del otro?*
- *¿Tengo el cuerpo relajado al visualizarlos, o lo tengo tenso?*
- *Si estuviera fluyendo de ellos a mí una fuerza vivificadora, ¿qué proporción me estaría llegando? ¿Un 5 por ciento? ¿Un 25, un 50, un 75 por ciento? ¿O toda la fuerza, el cien por cien?*

La fuerza vital que fluye de nuestros padres nos llega libremente. No tenemos que hacer nada. Nuestra tarea consiste simplemente en recibirla.

Visualiza la fuerza vital como si fuera el cable principal por el que llega la electricidad a tu casa. Todos los demás cables que van a las diversas habitaciones toman su energía de ese cable principal. Por muy bien que hagamos la instalación eléctrica de nuestra casa, si la conexión con el cable principal es defectuosa, el flujo de la corriente se resentirá.

Ahora, vamos a ver cómo pueden afectar los cuatro temas inconscientes a este «cable principal».

Cuatro temas inconscientes que cortan el flujo de la vida

Aunque estos temas nos son comunes a todos, sus efectos son inconscientes para nosotros:

1. Nos hemos fusionado con un progenitor.
2. Hemos rechazado a un progenitor.
3. Hemos vivido una ruptura temprana del vínculo con nuestra madre.
4. Nos hemos identificado con un miembro de nuestro sistema familiar distinto de nuestros padres.

Cualquiera de estos temas puede obstaculizar nuestra capacidad de desarrollarnos y de alcanzar las metas que nos marcamos. Pueden limitarnos la vitalidad, la salud y el éxito. Salen a relucir en nuestra conducta y en nuestras relaciones de pareja. Aparecen en nuestros mundos.

Los cuatro temas son de relación, es decir, describen aspectos de nuestras relaciones con nuestros padres y con otros miembros de nuestro sistema familiar. Si entendemos los temas y si sabemos buscarlos, podremos identificar cuáles son los que están actuando en nosotros y nos están impidiendo gozar de la plenitud de nuestra experiencia vital.

En tres de los cuatro temas inconscientes subyace una desconexión con nuestro padre o nuestra madre, y esto es lo primero que tenemos que considerar cuando tenemos dificultades.

Existen otros tipos de interrupciones de la fuerza vital que nos pueden impedir vivir plenamente; pero estas interrupciones no siempre son inconscientes, y en ellas no interviene necesariamente un progenitor nuestro u otro miembro de nuestro sistema familiar. Una interrupción de este tipo es la que se produce cuando hemos vivido un trauma personal. Aunque seamos conscientes del efecto que ha ejercido el trauma sobre nosotros, puede que sigamos siendo incapaces de resolverlo.

Otro tipo de interrupción de la fuerza vital es la que se produce cuando nos sentimos culpables por algún acto nuestro o por un delito que hemos cometido. Quizá hayamos tomado una decisión que hizo daño a alguien, o

hayamos abandonado una relación de pareja con crueldad, o nos apoderamos de algo que no era nuestro, o hayamos quitado la vida a alguien de manera accidental o intencionada. Los sentimientos de culpa pueden congelarnos la fuerza vital de incontables maneras. Y cuando no se reconocen o se resuelven, pueden extenderse a nuestros hijos, e incluso a los hijos de ellos. Diremos más sobre esto en los capítulos siguientes. Pero antes vamos a ver las cuatro interrupciones que se relacionan directamente con nuestros padres o con otro miembro del sistema familiar.

1. ¿TE HAS FUSIONADO CON LOS SENTIMIENTOS, LAS CONDUCTAS O LAS EXPERIENCIAS DE TU PADRE O DE TU MADRE?

Haz memoria. ¿Ha pasado luchas emocionales, físicas o psicológicas alguno de tus progenitores? ¿Te dolía verlo sufrir? ¿Querías librarlo de su dolor? ¿Lo intentaste? ¿Tomaste alguna vez partido por los sentimientos de uno de tus progenitores en contra del otro? ¿Temías manifestar tu amor a uno de los dos por miedo a hacer daño al otro? En tu vida actual, ¿tienes dificultades similares a las que tuvieron tus padres? ¿Reconoces en ti mismo el dolor de tus padres?

Somos muchos los que asumimos inconscientemente el dolor de nuestros padres. En nuestra primera infancia, el sentido del «yo» solo se nos desarrolla de manera gradual. En esa época todavía no hemos aprendido a existir de manera separada de nuestros padres, sin dejar de estar conectados con ellos al mismo tiempo. En aquella edad de la inocencia nos imaginábamos, quizá, que podríamos aliviar la infelicidad de nuestros padres arreglándola o compartiéndola. Si la llevábamos nosotros también, ellos no tendrían que cargar con ella solos. Pero esto no son más que ideas fantásticas que solo conducen a más infelicidad. Estamos rodeados por todas partes de pautas de infelicidad compartida. Madre triste, hija triste... padre no respetado, hijo no respetado... dificultades de pareja de los padres, reflejadas en las relaciones de pareja de los hijos. Las combinaciones son inagotables.

Cuando nos fusionamos con uno de nuestros progenitores, compartimos inconscientemente un aspecto de la vida de ese progenitor, que en muchos casos suele ser negativo. Repetimos o revivimos determinadas situaciones o circunstancias, sin establecer la conexión misma que puede liberarnos.

El caso de Gavin

El caso siguiente nos ilustra cómo esta dinámica, que suele quedar a oscuras, puede avivar unas dificultades que nos sentimos incapaces de resolver.

Cuando Gavin tenía treinta y cuatro años, realizó una serie de inversiones arriesgadas en las que perdió todos los ahorros de su familia. Hacía poco que había perdido su empleo de jefe de proyectos por no cumplir los plazos de entrega. Gavin, que tenía mujer y dos hijos pequeños, estaba desesperado. Luchando por subsistir económicamente y con su matrimonio en tensión, Gavin fue cayendo en una depresión profunda.

Cuando era niño, su padre, que también tenía treinta y tantos años precisamente, había perdido todos los ahorros de la familia en las carreras de caballos, pues se había fiado de un rumor sobre las posibilidades de un caballo concreto. Entonces, la madre de Gavin se había ido a vivir con sus padres, llevándose a los hijos. A partir de entonces, Gavin había visto muy poco a su padre, al que su madre calificaba de egoísta, ludópata y fracasado.

Ahora que Gavin tenía treinta y cuatro años, estaba repitiendo la experiencia de «fracasado» de su padre, a pesar de que no había advertido la relación de manera consciente. También él había perdido los ahorros de su familia y se encontraba ante la posibilidad de perder a su mujer y a sus hijos. Gavin solo cayó en la cuenta de que había estado reviviendo el pasado durante nuestra sesión de trabajo.

Como Gavin había estado tan apartado de su padre, no entendía cómo podía reflejarse una pauta tan similar en las vidas de ambos. Al no haber mantenido una conexión consciente con su padre, Gavin había forjado una inconsciente, y había repetido los fracasos de su padre sin saberlo. Cuando lo hubo comprendido, se dispuso a reparar la relación rota entre los dos.

Llevaban casi diez años sin hablarse. Gavin, consciente de su propia resistencia y de que sabía de su padre, sobre todo, lo que le había contado su madre, fue con cautela, pero con la mente abierta. Escribió a su padre una carta manuscrita en la que le contaba que tenía dos nietecitas y que Gavin sentía mucho no haber tenido contacto con él. Envió la carta y esperó seis semanas, pero no obtuvo respuesta. Temió que su padre hubiera muerto o, lo que le parecía peor todavía, que lo rechazara.

Gavin tuvo un impulso instintivo por debajo de su miedo, y marcó el número de teléfono de su padre. No se arrepintió. Cosa extraña, su padre no había recibido la carta. Los dos hombres mantuvieron una conversación en la

que, intercambiando torpemente palabras y emociones, intentaron establecer una conexión entre ambos. Tras varias conversaciones telefónicas algo tensas, empezaron a surgir sentimientos verdaderos. Gavin pudo decir a su padre cuánto lo echaba de menos. Su padre le escuchaba conteniendo las lágrimas. Dijo a su vez a Gavin el dolor terrible que le había causado perder a su familia, y le contó que no pasaba un solo día sin que sintiera el aguijón de la tristeza y del duelo. El padre propuso que se vieran en persona. Gavin accedió. A las pocas semanas, a Gavin empezó a aliviársele la depresión en la que estaba sumido. Ahora que su padre había vuelto a su vida, comenzó a estabilizarse la situación en su casa, y Gavin recuperó la confianza perdida de su esposa y reforzó sus lazos con sus hijos. Era como si hubiera encontrado una llave que había perdido sin saberlo. Gavin ya podía abrir la caja fuerte donde se guardaba lo más valioso de su vida, su conexión con su familia.

Lo que menos desea un padre es ver sufrir a su hijo por él. Si nosotros, como hijos, nos creemos más capacitados que nuestros padres para cargar con sus sufrimientos, estamos cayendo en la arrogancia y en el orgullo y, además, no estamos en sintonía con el orden de la vida. Nuestros padres existieron antes que nosotros. Nos criaron y nos cuidaron para que pudiésemos subsistir. Cuando éramos recién nacidos, nosotros no cuidábamos de ellos.

Cuando un hijo asume la carga de un padre, ya sea consciente o inconscientemente, se está perdiendo la experiencia de recibir, y en su vida posterior puede resultarle difícil recibir en sus relaciones de pareja. El hijo que cuida de su padre o de su madre suele forjarse para toda su vida una pauta de extralimitación, y se está trazando un modelo de sentirse abrumado de manera habitual. Al intentar compartir o llevar la carga de nuestro progenitor, damos continuidad a los sufrimientos de la familia y bloqueamos el flujo de fuerza vital que nos llega a nosotros y a las generaciones siguientes.

Hasta cuando cuidamos de unos padres enfermos o ancianos y les damos y hacemos lo que no pueden hacer por sí mismos, es importante que preservemos la integridad de la relación padre-hijo, sin reducir la dignidad de nuestros padres.

2. ¿HAS CRITICADO, CULPADO O RECHAZADO A UN PROGENITOR, O HAS CORTADO CON ÉL?

Si queremos abrazar la vida y conocer la verdadera alegría, si queremos de verdad tener relaciones personales profundas y satisfactorias y una salud radiante y resistente, si queremos de verdad vivir hasta el máximo de nuestras posibilidades, libres de la sensación de estar rotos por dentro, tenemos que empezar por reparar nuestras relaciones con nuestros padres cuando están rotas. Además de habernos dado la vida y de ser una parte inseparable de quienes somos, nuestros padres son la puerta por la que accedemos a las fuerzas ocultas y creativas, además de a los desafíos, que forman parte de nuestro legado. Ya estén vivos o muertos, ya estemos alejados de ellos o mantengamos relaciones amistosas, lo cierto es que nuestros padres, y los traumas que ellos vivieron o heredaron, guardan una clave para nuestra curación.

Aunque te parezca que preferirías masticar un puñado de chinchetas que abrirte a tus padres, este es un paso que no puedes saltarte, por mucho tiempo que te cueste. (Yo tuve que visitar a mi padre para comer con él una vez por semana hasta que, al cabo de treinta y seis semanas, me dijo por fin que no había creído nunca que yo le quisiera). Las rupturas de las relaciones suelen arrancar de hechos dolorosos de nuestra historia familiar, y se pueden repetir a lo largo de las generaciones hasta que acopiamos el valor suficiente para renunciar a nuestros juicios de valor mentales, para abrir el corazón contraído y para ver a nuestros padres y a otros familiares nuestros a la luz de la compasión. Solo así podemos resolver el dolor que nos impide abrazar plenamente nuestras vidas.

Aunque al principio solo demos ese paso a nivel interno, es importante que encontremos un lugar interior donde podamos pensar en nuestros padres enterneciéndonos, en vez de ponernos de uñas.

Puede que este planteamiento se oponga a lo que te hayan enseñado hasta ahora. Hay mucha psicoterapia convencional basada en culpar a nuestros padres, considerándolos la causa raíz de nuestros sufrimientos. Muchas personas pasan décadas como ratones que recorren sin cesar un mismo laberinto, repitiéndose viejas historias de cómo les fallaron sus padres y cómo les hicieron sufrir en la vida. Aunque podamos estar atrapados en nuestras viejas historias, cuando descubrimos las historias más hondas que están detrás de ellas, estas tienen el poder de liberarnos. Llevamos dentro la fuente misma de esta libertad, que no hace más que esperar a que la extraigamos.

Pregúntate a ti mismo: ¿rechazas, culpas o acusas a tu padre o a tu madre por algo que sientes que te ha hecho? ¿No respetas a uno de ellos, o a ambos? ¿Has roto con alguno de ellos?

Vamos a suponer que culpas o que rechazas a tu madre. Supongamos que la culpas de no haberte dado lo suficiente de lo que te parece que deberías haber recibido. Si este es tu caso, ¿te has preguntado también qué le pasó a ella? ¿Qué hecho tuvo el efecto de cortar el flujo de amor en vuestra relación? ¿Pasó algo que os separó a los dos,

o que la separó a ella de sus padres?

Puede que tu madre portara una herida de su madre y que fuera incapaz de darte a ti lo que no había recibido ella. Sus dotes de maternidad estaban limitadas por lo que ella no había recibido, a su vez, de sus padres.

Si rechazas a tu madre, es probable que se haya interpuesto entre ella y tú un hecho traumático. Puede que tu madre perdiera a un hijo antes de que nacieses tú, o que diera a un hijo en adopción, o que hubiera perdido en un accidente a su primer amor, al hombre con quien pensaba casarse. Puede que su padre muriera cuando ella era pequeña, o que su hermano querido se matara al bajar del autobús escolar. Aunque el hecho en sí no tuviera nada que ver contigo directamente, sus ondas sísmicas te habrán afectado. Por mucho que te quisiera tu madre, no podría dedicarte toda su atención e interés, porque aquel trauma se los tendría bloqueados.

Cuando eras niño o niña, puede que vieras a tu madre como distante, encerrada en sí misma o reservada. Quizá la rechazases entonces, tomándote la falta de flujo de amor por su parte como cosa personal, como si ella hubiera tomado la decisión consciente de privarte de él. La verdad más general sería que tu madre no disponía de ese amor que tú anhelabas. Cualquier niño que hubiera nacido en esas mismas circunstancias habría vivido, probablemente, ese mismo tipo de trato materno.

Si has cortado con tu madre, puede que la estés culpando de no haberte devuelto todo el amor que le entregabas cuando eras niño. Puede que ella estuviera deprimida y llorara mucho, y que tú intentases alegrarla con tu amor. Puede que cuidases de ella y procurases aliviarle el dolor. Puede que un día te dieras cuenta de que todas tus buenas intenciones habían fracasado, de que tu amor no servía para que tu madre se sintiera mejor. Y entonces te distanciaste de ella y la culpaste de no haberte dado lo que necesitabas, cuando lo que pasaba en realidad era que te sentías invisible a pesar del amor que le dabas, o desanimado porque ella no podía devolverte el amor del mismo modo. Cortar con ella pudo ser la única medida que supiste tomar. Con una ruptura te puedes sentir libre al principio, pero es la falsa libertad de una defensa infantil. A la larga, limitará tu experiencia vital.

Puede que culpes o acuses a tu padre o a tu madre porque estaba en pie de guerra con tu otro progenitor y te viste obligado a tomar partido por uno de ellos. Es frecuente que un hijo manifieste abiertamente lealtad a uno de los progenitores mientras guarda lealtad secreta al otro. El hijo puede establecer un vínculo oculto con el progenitor rechazado o denigrado, para lo cual adopta o emula lo que se considera negativo de ese progenitor.

Vamos a ver esto más de cerca. Es muy probable que las emociones, los rasgos y las conductas que rechazamos en nuestros padres perduren en nosotros. Esta es nuestra manera inconsciente de querer a nuestros padres; es un medio para volver a traerlos a nuestras vidas. Ya hemos visto cómo se reprodujo inconscientemente esta pauta en la vida de Gavin.

Cuando rechazamos a nuestros padres, no somos capaces de ver los modos en que somos semejantes a ellos. Rechazamos esas conductas en nosotros mismos, y solemos proyectarlas sobre las personas que nos rodean. A la inversa, podemos atraernos a amigos, parejas o socios en los que se manifiesten las mismas conductas que rechazamos, lo que nos brinda oportunidades incontables para que reconozcamos esa dinámica y la curemos.

A nivel físico, el rechazo a nuestros padres lo podemos sentir en nuestro cuerpo en forma de dolor, de tensión o de insensibilidad. Tendremos cierto grado de malestar en el cuerpo mientras no lleguemos a sentir en nosotros de manera amorosa a nuestro progenitor rechazado.

Ni siquiera es indispensable que conozcamos con exactitud la historia familiar para que entendamos cuál fue la causa que desencadenó el rechazo. Está claro que pasó algo que impidió que los dos tuvieseis un vínculo estrecho. Puede que tu madre se sintiera desconectada de su madre a su vez, cuando era joven, o que perdiera a un hermano, o que la abandonara el gran amor de su vida. Es posible que no te desvele su historia y que tú no llegues a saberla nunca. A pesar de todo, curar tu relación con ella te ayudará a sentirte más íntegro dentro de ti mismo. Está claro que pasó algo. Te basta con saber eso. Y ese algo, de alguna manera, te bloqueó el corazón, o se lo bloqueó a ella, o a ambos. Tu tarea consiste en volver a conectarte con el amor que sentías por ella de manera natural cuando eras pequeño. De esta forma podrás desembarazarte de la carga que llevas actualmente y que, de hecho, es de ella.

La tarea de curar nuestras relaciones con nuestros padres suele empezar por una imagen interior. A veces debemos dar un primer paso en nuestro mundo interior antes de empezar a avanzar en el mundo exterior. Lo que exponemos a continuación es una manera posible de poner en marcha el proceso. Aunque este ejercicio se centra en la relación con nuestra madre, también puedes hacerlo visualizando a tu padre.

Mantener una relación estrecha con nuestros padres no solo contribuye a que sintamos apoyo y consuelo en la vida, sino que se ha demostrado que está correlacionado con que disfrutemos de buena salud. En un estudio de seguimiento a lo largo de treinta y cinco años

Visualizar a tu madre y su historia

Imagínate que tienes delante de ti a tu madre, a pocos pasos de distancia. Asómate a tu interior. ¿Qué sensaciones percibes? Ahora, imagínate que tu madre da tres pasos largos y que la tienes muy cerca de ti, a pocos centímetros de tu cuerpo. ¿Qué pasa dentro de ti físicamente? ¿Se te abre el cuerpo, se te contrae, o sientes el impulso de apartarte? Si has respondido que se te contrae el cuerpo o que quieres apartarte, es importante que te des cuenta de que la labor de abrirte es, ahora, responsabilidad tuya y no de tu madre.

Vamos a ampliar de nuevo el encuadre y a imaginarnos que tu madre está otra vez a varios pasos de distancia. Esta vez, visualízala rodeada de todos los hechos traumáticos que vivió ella. Aunque no sepas con exactitud qué le pasó, tienes una noción de su historia familiar y de las luchas que ha podido tener que librar en su vida. Dedica unos momentos a sentir con sinceridad cómo debió de sentirse ella en su vida.

- *Cierra los ojos.*
- *Evoca todos los relatos de la historia familiar de tu madre y trae a tu mente todas las tragedias que conozcas.*
- *Visualiza a tu madre cuando era una mujer joven, o de niña, o incluso de recién nacida, tensa ante los golpes de las pérdidas, intentando protegerse de los embates del dolor.*
- *¿Qué sientes en tu cuerpo mientras tú percibes lo que pudo sentir ella? ¿Qué sensaciones tienes, y en qué parte del cuerpo te aparecen?*
- *¿Eres capaz de sentir o de imaginar cómo debió de sentirse ella?*
- *¿Te conmueve todo esto? ¿Sientes solidaridad con ella?*
- *Dile en tu corazón: «Mamá, lo entiendo». Aunque no lo entiendas del todo, repítelo: «Mamá, lo entiendo». Plantéate añadir las palabras: «Mamá, intentaré recibir tu amor tal como es, sin juzgarlo y sin esperar que sea distinto».*
- *¿Cómo te sientes cuando dices eso?*
- *¿Qué sucede en tu cuerpo cuando dices eso a tu madre?*
- *¿Hay alguna parte del cuerpo que se te suelte, que se te abra o que sientas más suave?*

llevado a cabo en la Universidad de Harvard se observaron pruebas convincentes de que la calidad de nuestra relación con nuestros padres puede afectar a nuestra salud en la vida posterior. Más concretamente, se pidió a los participantes que calificaran su relación con cada uno de sus progenitores según la escala siguiente: «muy estrecha», «cálida y amistosa», «nos toleramos» o «fría y tensa». A un 91 por ciento de los participantes que afirmaron que su relación con su madre era tensa o de mera tolerancia mutua se les diagnosticó en la edad madura un problema de salud significativo (cáncer, enfermedad coronaria, hipertensión arterial, etcétera), mientras que solo sufrieron tales problemas un 45 por ciento de los que habían afirmado que su relación con sus madres era estrecha o cálida. Se dieron cifras similares en cuanto a la relación de los participantes con sus padres. Un 82 por ciento de los sujetos que afirmaron que tenían relaciones tensas o de mera tolerancia con su padre tuvieron problemas de salud significativos, mientras que solo un 50 por ciento de los que tenían relaciones cálidas o estrechas con el padre tuvieron este tipo de problemas. Los resultados fueron llamativos en los casos en que los participantes tenían relaciones tensas tanto con el padre como con la madre: tenían problemas de salud significativos el cien por cien, mientras que solo los tenían un 47 por ciento de los que habían dicho que sus relaciones con sus padres eran cálidas y estrechas[94].

En otro estudio llevado a cabo en la Universidad Johns Hopkins se hizo un seguimiento de cincuenta años a 1.100 estudiantes de medicina varones, y se observó que sus tasas de cáncer tenían una correlación estrecha con el grado de distanciamiento que sentía cada alumno respecto de cada uno de sus progenitores[95].

Las relaciones difíciles con nuestros padres no solo afectan a nuestra salud física, sino que, más concretamente, nuestra relación temprana con nuestra madre puede servirnos de plantilla a partir de la cual trazamos nuestras relaciones de pareja posteriores. El caso siguiente nos muestra cómo podemos proyectar sobre nuestras parejas los sentimientos hacia nuestras madres que han quedado sin resolver.

El caso de Tricia

Tricia no había tenido nunca una relación de pareja duradera. Lo más que le duraba una relación era un año o dos. Ahora se disponía a dejar a su pareja actual. «Es frío e insensible y nunca está a mi lado cuando lo necesito», se

quejaba Tricia. Y, sin darse cuenta de ello, hablaba de su madre del mismo modo: «Es reservada y distante emocionalmente. Nunca pude recurrir a ella cuando necesitaba apoyo. Nunca me ha querido como yo necesitaba que me quisieran».

Los fracasos de Tricia en sus relaciones de pareja se debían a su rechazo hacia su madre. Lo que quedaba por resolver con su madre volvía a surgir, inconscientemente, con sus parejas, y deterioraba el vínculo que compartían y la intimidad que deseaban.

Tricia no era capaz de recordar ningún hecho concreto que explicara por qué había rechazado a su madre. Pero en nuestro trabajo juntos me contó que su madre solía hablar, a su vez, de su madre (de la abuela de Tricia) calificándola de egoísta y de distante emocionalmente. La historia era la siguiente. Cuando la abuela era todavía una niña pequeña, la habían enviado a vivir con su tía, tras la muerte de su madre. En su nueva familia solía sentirse como una extraña, y había guardado aquel resentimiento durante la mayor parte de su vida. Tricia llegó a entender por fin cuál era el origen de la falta de calor de su madre. Vio también por primera vez que ella misma se había limitado a repetir una pauta familiar de hijas que no recibían de sus madres lo que necesitaban. Esta pauta se había reproducido a lo largo de la historia familiar durante tres generaciones, como mínimo.

Cuando Tricia hubo entendido mejor los hechos que estaban detrás del distanciamiento de su madre, sintió solidaridad hacia ella por primera vez en su vida, según dijo. Tricia se reconcilió con ella y percibió inmediatamente los efectos de esa reconciliación en su relación de pareja. Advirtió que estaba menos a la defensiva y que podía mantenerse abierta y presente, hasta en los momentos difíciles en los que, en otro tiempo, se habría sentido amenazada y se habría retraído y encerrado en sí misma. Las proyecciones que antes estaban veladas habían quedado plenamente visibles.

Si tus relaciones con tus padres son difíciles, no te preocupes. Yo te enseñaré unas herramientas que podrán servirte para reparar esa conexión. Es importante que no esperes que tus padres sean distintos de lo que son. El cambio se producirá en ti. Puede que la dinámica de la relación siga siendo la misma, pero tu perspectiva será distinta. No es cuestión de que te arrojes temerariamente a la vía del tren; más bien es una cuestión de que elijas el mejor camino para hacer el viaje.

3. ¿HAS TENIDO UNA INTERRUPCIÓN TEMPRANA DEL VÍNCULO CON TU MADRE?

Si rechazas a tu madre, pudo deberse a que tu proceso temprano de vinculación con ella quedara interrumpido. No todos los que sufren una ruptura temprana del vínculo terminan rechazando a su madre. Cuando se ha producido una interrupción durante este período, lo más probable es que sientas un cierto grado de ansiedad cuando intentas establecer un vínculo con la otra persona en una relación de pareja. Esta ansiedad podría traducirse en dificultades para mantener relaciones de pareja, o incluso en la falta de deseo de tener este tipo de relaciones. También puede traducirse en tomar la decisión de no tener hijos. Tu explicación, a primera vista, puede ser la de que criar a un niño requiere demasiado tiempo y energía. Pero a un nivel más profundo puede que te sientas poco capacitado para dar a un niño lo que tú mismo no has tenido.

También puede afectar a tu conexión con tu madre una interrupción del vínculo madre-hijo que se produjo en generaciones anteriores. ¿Sufrió tu madre o tu abuela una ruptura del vínculo con su madre? Los residuos de estos traumas tempranos se pueden vivir en las generaciones posteriores. Y no solo eso: a tu madre le resultaría difícil darte a ti lo que ella no pudo recibir, a su vez, de su madre.

Si no te tratas con tus padres, o si estos han fallecido, puede que no llegues a conocer nunca la respuesta a estas preguntas, sobre todo si la ruptura se produjo cuando eras muy pequeño. En general, puede ser difícil recordar las interrupciones tempranas, porque en esos primeros años de vida no tenemos capacitado el cerebro para evocar nuestras experiencias. El hipocampo, que es la parte del cerebro asociada a la formación, la organización y la conservación de los recuerdos, no desarrolla plenamente hasta los dos años de edad sus conexiones con el córtex prefrontal, la parte del cerebro que nos sirve para interpretar nuestras experiencias. En consecuencia, el trauma de una separación temprana se guardaría en forma de fragmentos de sensaciones físicas, de imágenes y emociones, en vez de como unos recuerdos claros que podrían articularse en forma de historia. Sin la historia, puede resultar difícil entender las emociones y las sensaciones.

En ocasiones, la ruptura del vínculo no es física. Lo que sentimos a veces es, más bien, una ruptura de energía con nuestra madre. Aunque ella esté físicamente presente, emocionalmente puede estar distante o ser irregular. La presencia y la regularidad que establece una madre durante los primeros años de vida es fundamental para el desarrollo psicológico del niño y para su bienestar emocional. El psicoanalista Hein Kohut dice que «el brillo de los

ojos de la madre» cuando esta mira a su hijo pequeño es el vehículo por

Algunas preguntas para buscar la interrupción de un vínculo

- *¿Pasó algo traumático cuando tu madre estaba embarazada de ti? ¿Tuvo mucha ansiedad, depresión o estrés?*
- *¿Tuvieron dificultades tus padres en su relación de pareja durante el embarazo?*
- *¿Naciste con un parto difícil? ¿Naciste prematuro?*
- *¿Tuvo tu madre depresión posparto?*
- *¿Te separaron de tu madre poco después de nacer?*
- *¿Te dieron en adopción?*
- *¿Tuviste un trauma o una separación de tu madre durante tus tres primeros años de vida?*
- *¿Estuvo tu madre ingresada en un hospital, o lo estuviste tú, y tuvisteis que estar separados? (Puede ser que tuvieses que estar en una incubadora, o que te operaran de amígdalas o de alguna otra cosa, o que tu madre tuviera que operarse o sufriera complicaciones en un embarazo, etcétera).*
- *¿Sufrió tu madre un trauma o agitaciones emocionales durante tus tres primeros años de vida?*
- *¿Perdió tu madre un hijo que esperaba, o ya nacido, antes de que nacieras tú?*
- *¿Tuvo que dedicar su atención tu madre a un trauma relacionado con alguno de tus hermanos (un aborto, un hijo nacido muerto, una muerte posterior, una emergencia de salud, etcétera)?*

el que el niño se siente reafirmado y valorado y puede empezar a desarrollarse de manera sana.

Si hemos sufrido una ruptura temprana del vínculo con nuestra madre, quizá tengamos que recopilar algunas pistas que se desprenden de la historia de nuestra madre, así como de la nuestra propia. Tenemos que volver la vista atrás y preguntarnos: ¿pasó a mi madre algo traumático que le afectó a la capacidad de estar atenta conmigo? ¿Estaba presente, o estaba preocupada con otras cosas? ¿Había alguna desconexión en el modo en que me tocaba, en que me miraba, en el tono de su voz cuando me hablaba? ¿Tengo dificultades para estrechar vínculos en mis relaciones de pareja? ¿Me cierro, me retiro o me distancio por estar encerrado en mí mismo?

Suzanne, madre de dos hijos, de treinta y dos años de edad, temblaba solo de pensar en tener un contacto físico estrecho con su madre. Que ella recordara, nunca le había gustado que la abrazara. Suzanne me reveló también que su marido y ella no tenían relaciones de afecto físico. «Los abrazos te quitan energía», decía ella. Cuando Suzanne tenía nueve meses, había pasado dos semanas sola en el hospital, con pulmonía. Su madre se había quedado en casa para cuidar de los otros hermanos. Desde aquel momento, Suzanne había empezado a retraerse inconscientemente. Al rechazar el afecto de su madre, Suzanne no hacía más que protegerse de la posibilidad de que volvieran a dejarla sola y a hacerle daño. El simple hecho de identificar la raíz de su repulsión hacia su madre fue crucial. A partir de entonces, Suzanne pudo restaurar el vínculo que se había roto entre las dos.

El niño que ha vivido la interrupción de un vínculo puede vacilar cuando ha llegado el momento de restablecer la conexión con la madre. El modo en que se restaura esta conexión puede establecer un modelo por el que se regirán la formación de vínculos y las separaciones en las relaciones de pareja futuras. Si la madre y el hijo no restablecen su conexión de manera plena, el hijo puede tener indecisiones a la hora de establecer vínculos con una pareja en su vida posterior. Si el vínculo no se restablece, puede producirse «una falta de cercanía inexplicable, que oscurece las relaciones cotidianas», según el psicólogo David Chamberlain. «La intimidad y la amistad verdadera parecen inalcanzables»[96].

Cuando somos muy pequeños, vemos en nuestra madre a nuestro mundo. Si se nos separa de ella, lo sentimos como una separación del mundo. Una separación temprana puede generar vivencias de vacío y de desencuentro, sentimientos de desesperación y de desconsuelo, la creencia de que hay algo muy malo en nosotros o en la vida en general. Como somos demasiado pequeños para procesar el trauma, tenemos sentimientos, creencias y sensaciones corporales que perviven en nuestro interior sin estar asociados al relato que las conecta con el pasado. Son estas experiencias las que nos infunden las muchas heridas, desilusiones y desencuentros que nos encontramos a lo largo de la vida.

Los recuerdos negativos de la infancia

Muchos de nosotros no sabemos ver más allá de las imágenes dolorosas de nuestra infancia y no somos capaces de recordar las cosas positivas que nos pasaron. Siendo niños pequeños, vivimos momentos de tranquilidad y de inquietud. Sin embargo, los momentos de tranquilidad (los recuerdos de estar en brazos de nuestra madre mientras esta nos da de comer, nos limpia o nos mece para dormirnos) suelen estar bloqueados y no salen a la superficie. Parece, más bien, que solo somos capaces de evocar los recuerdos dolorosos de no haber obtenido lo que deseábamos, de no haber recibido el amor suficiente.

Esto tiene sus motivos. Cuando de niños veíamos en peligro nuestra seguridad o nuestra integridad, nuestros cuerpos reaccionaban erigiendo defensas. Estas defensas inconscientes se convirtieron después en nuestra reacción primaria y nos orientaban la atención hacia lo que era difícil o inquietante, en vez de ser conscientes de lo que era tranquilizador. Es como si nuestros recuerdos positivos vivieran al otro lado de un muro, cerca de nosotros pero fuera de nuestro alcance. Como solo podemos residir a un lado del muro, nos llegamos a creer que no nos pasó nunca nada bueno.

Es como si hubiésemos reescrito la historia conservando únicamente los recuerdos que confirman nuestra estructura defensiva primitiva, unas defensas que nos han acompañado tanto tiempo que ya forman parte de nosotros. Bajo las barricadas inconscientes que hemos levantado yace el deseo profundo de que nos quieran nuestros padres. Pero muchos ya no somos capaces de acceder a estos sentimientos. Pues, si evocásemos los momentos de ternura y de amor que pasamos con nuestros padres, nos sentiríamos vulnerables y en peligro de volver a hacernos daño. Por eso bloqueamos precisamente los mismos recuerdos que podrían aportarnos la curación.

Los biólogos evolutivos confirman esta premisa. Explican que nuestras amígdalas cerebrales dedican unas dos terceras partes de sus neuronas a detectar amenazas. A consecuencia de ello, es más fácil que se almacenen en nuestra memoria a largo plazo los hechos temibles y dolorosos que los hechos agradables. Los científicos llaman a este mecanismo por defecto «sesgo de negatividad», y es perfectamente lógico. Nuestra supervivencia misma depende de nuestra capacidad para detectar las posibles amenazas. Según ha dicho el neuropsicólogo Rick Hanson, «la mente es adherente como el velcro para las experiencias negativas, y resbaladiza como el teflón para las positivas»[97].

4. ¿TE IDENTIFICAS INCONSCIENTEMENTE CON UN MIEMBRO DE TU SISTEMA FAMILIAR DISTINTO DE TUS PADRES?

Sucede a veces que, aunque tenemos una relación fuerte y cariñosa con nuestros padres, portamos unos sentimientos difíciles que somos incapaces de explicar. Solemos dar por supuesto que el problema surge dentro de nosotros mismos y que terminaremos por descubrir su origen si profundizamos lo suficiente. Pero mientras no desvelemos el hecho concreto desencadenante en nuestra historia familiar, podemos estar reviviendo miedos y sentimientos que no nos pertenecen (fragmentos inconscientes de un trauma) tomándolos por nuestros.

El caso de Todd

Cuando Todd tenía nueve años, adquirió la costumbre de clavar un bolígrafo en el sofá. Aquel mismo año, agredió con un palo a un niño vecino y le hizo una herida que le tuvieron que coser con cuarenta puntos. A partir de entonces, Todd pasó varios años recibiendo medicación y tratamiento psicológico; pero sus conductas agresivas prosiguieron. La pieza que faltaba del rompecabezas solo salió a relucir cuando el padre de Todd, Earl, me habló a su vez de su padre, al que aborrecía, según me dijo.

El abuelo de Todd había sido un hombre violento. No solo pegaba a sus hijos, sino que había matado a un hombre de una cuchillada en una reyerta de taberna. No lo habían denunciado, y el abuelo había podido seguir viviendo a sus anchas. Pero no así sus descendientes. Su nieto Todd había heredado, sin saberlo, unos sentimientos violentos que no eran suyos. Mantenía una conexión inconsciente con su abuelo, una conexión que habría quedado oculta si no hubiera sido porque el padre de Todd había investigado el pasado de la familia.

En una sesión de trabajo, Earl me reveló que el padre de su padre también había matado a un hombre. Y en la generación anterior, a su bisabuelo y a varios otros miembros de su familia los habían matado los sicarios de un terrateniente del pueblo vecino. Empezaba a apreciarse una pauta. Earl empezó a ver que su padre no había sido más que un engranaje más en la maquinaria de la violencia familiar.

Con esta visión más amplia, Earl sintió solidaridad hacia su padre, quizá por primera vez en su vida. Me dijo que desearía que su padre viviera para poder hablar con él de la historia familiar. Earl volvió a su casa y contó lo que

sabía a Todd, que le escuchó con atención. Ambos comprendían de manera intuitiva que al contar y escuchar aquel relato habría algo que quedaría en paz por fin. Y resulto ser así. Earl me llamó cinco meses más tarde y me dijo que Todd ya no tomaba medicación y no tenía conductas violentas.

Si te estás identificando con alguna persona de tu sistema familiar, lo más probable es que no seas consciente de ello. Las identificaciones son inconscientes y es muy difícil que establezcas la relación por ti mismo. Jesse y Gretchen, cuyos casos pudiste leer en las primeras páginas de este libro, también estaban identificados con miembros de sus sistemas familiares. Y lo mismo pasaba a Megan.

El caso de Megan

Megan se casó con Dean a los diecinueve años, pensando que seguirían juntos toda la vida. Pero un día, cuando Megan tenía veinticinco años, miró a su marido, que estaba sentado con ella a la mesa de la cocina, y tuvo una sensación de insensibilidad. Había dejado de querer a Dean. Megan pidió el divorcio a las pocas semanas. Pero comprendió que aquella pérdida repentina de su amor hacia Dean parecía aberrante, y buscó ayuda.

Yo sospeché que había una historia familiar que a Megan se le escapaba, y empezamos a investigar juntos. Fue una decisión afortunada. Aunque Megan no había entendido la relación, esta era bien visible. Cuando la abuela de Megan tenía solo veinticinco años, su marido, el amor de su vida, que era pescador, había muerto ahogado en el mar. La abuela había criado sola a la madre de Megan y no se había vuelto a casar. La muerte repentina de su marido había sido la gran tragedia de la familia.

Era un relato tan conocido para Megan, que esta no se había planteado siquiera el efecto que podía tener sobre ella. Cuando comprendió que estaba reviviendo la historia de su abuela, su soledad repentina, la pérdida profunda y la insensibilidad, Megan empezó a hacer gestos con la cara y con los ojos. Le dejé el tiempo necesario para que fuera asimilando la idea. Al cabo de un rato se puso a jadear. A los pocos minutos se le tranquilizó la respiración. Estaba ordenando las piezas del rompecabezas.

—Tengo una sensación extraña de esperanza —dijo—. Tengo que decírselo a Dean.

Me llamó días más tarde y me contó que algo estaba cambiando dentro de ella y que estaba recuperando el amor hacia Dean.

Esto es tan importante que merece la pena repetirlo: no todas las conductas que expresamos surgen en realidad de dentro de nosotros. Es fácil que pertenezcan a miembros de nuestra familia que nos precedieron. Puede que no hagamos más que portar los sentimientos de ellos o que compartirlos. A estos los llamamos «sentimientos de identificación».

¿Te identificas con un miembro de tu sistema familiar?

- *¿Puedes estar sintiendo, comportándote o sufriendo como una persona de tu familia anterior a ti, o purgando sus culpas o portando su dolor?*
- *¿Tienes síntomas, sentimientos o conductas difíciles de explicar en el contexto de tu experiencia vital?*
- *¿La culpa o el dolor impidieron que algún miembro de tu familia amara a alguien o que sintiera el duelo por su pérdida?*
- *¿Hizo alguien algo por lo que lo rechazaran en la familia?*
- *¿Hubo algún trauma en la familia (la muerte temprana de un padre, de un hijo o hermano, o un abandono, asesinato, delito o suicidio, etcétera), un hecho tan terrible, doloroso o vergonzoso que no se habla de ello?*
- *¿Es posible que estés conectado con ese hecho, haciendo una vida semejante a la de la persona de la que nadie habla?*
- *¿Es posible que estés viviendo el trauma de ese familiar como si fuera tuyo?*

Cómo se ponen en marcha los cuatro temas

Vamos a considerar una situación hipotética. Para empezar, se produce una tragedia. El hermano mayor de un niño de dos años muere repentinamente y deja a sus padres sumidos en el duelo, y a un niño que es demasiado pequeño para entender lo que ha pasado. Aunque imaginarnos todo esto es doloroso, el caso es que este hecho puede activar

uno o varios de los cuatro temas en el niño superviviente. Por ejemplo:

El niño puede rechazar a uno de sus padres. El padre o la madre, hundidos en el duelo, pueden perder la voluntad de vivir. Es posible que el padre o la madre intente mitigar su dolor con el alcohol o que empiece a pasar más tiempo fuera de casa. Puede suceder que al estar los dos juntos se les agrave el duelo y se les vuelva intolerable. Puede que se acusen uno a otro de alguna supuesta causa de la muerte del hijo, o que se culpen mutuamente en secreto. Las acusaciones del tipo «no lo llevaste a un buen médico» o «debiste vigilarlo mejor» pueden estar latentes pero es probable que no se lleguen a expresar abiertamente. En cualquier caso, el hijo superviviente sentiría la espiral de emociones de sus padres. La rabia, las autoacusaciones, los bloqueos: puede parecer que el mundo se ha hundido o que ha desaparecido de pronto. La reacción del niño puede ser distanciar o blindar su cuerpo ante los sentimientos abrumadores, con el fin de protegerse. A los dos años de edad no entendería el alcance de la tragedia. La pérdida de la atención de sus padres le produciría confusión; hasta puede parecerle que corre un peligro mortal. Más adelante, puede que culpe a sus padres por el dolor o el distanciamiento que sintió, sin tener en cuenta lo que había pasado ni cómo se sentirían ellos.

El niño puede sufrir la interrupción del vínculo con la madre. Es probable que a la madre se le partiera el corazón con la impresión de la muerte del hermano mayor. Desolada, desesperada, podría pasarse semanas o meses enteros hundida en su dolor, con lo que rompería el vínculo tierno y energético que mantiene con su hijo de dos años. Un hecho como este perturbaría el vínculo que ha conocido el niño hasta entonces e interrumpiría el trascendental desarrollo neuronal que se está produciendo en su cuerpo y en su cerebro de dos años. A esa edad, el niño no entendería la importancia de la tragedia que ha desplazado la atención de su madre. Solo sentiría que la madre le había apagado de pronto la luz con que lo tenía iluminado. Se dispararían en su cuerpo las sustancias químicas que sirven para ponerlo en estado de alerta, y él quedaría en este estado. Así, puede llegar a desconfiar de la madre, a temer su inconstancia, a sospechar que ella puede volver a «desaparecer» en cualquier momento.

El niño puede fusionarse con el dolor de la madre o del padre. Cuando ha muerto el hijo mayor, el superviviente puede vivir como suyo el peso del dolor de su madre o de su padre. El efecto en cascada del duelo puede dejar a toda la familia en un estado de rigidez. El niño, aspirando ciegamente a aliviar el dolor de sus padres, puede intentar cargar con la depresión de su madre o con el duelo de su padre como si estuviera dotado de algún poder mágico que pudiera servirle para quitárselo de encima a ellos. Sería casi como si les dijera: «Mamá, papá, si comparto con vosotros el peso del dolor, o si lo llevo por vosotros, os sentiréis mejor». Naturalmente, no lo conseguirá. No hará más que propagar el duelo a la generación siguiente. Los niños que comparten el dolor de sus padres lo suelen hacer de manera inconsciente. Se basan en la fantasía ciega de que pueden salvar a sus padres. Estos niños, leales por instinto, suelen repetir en sus vidas las penas de sus padres y revivir sus desventuras. Estos lazos de lealtad, como los llama Hellinger, se pueden portar a lo largo de varias generaciones, con lo que el legado familiar es un legado de infelicidad.

El niño puede identificarse con el hermano muerto. Cuando muere un niño pequeño, la familia queda cubierta de un manto de duelo. Las ondas de dolor insoportable bloquean las manifestaciones de vida y de felicidad. El niño superviviente hasta puede recurrir a andar de puntillas cuando está cerca de sus padres entristecidos para no alterarlos más. Los familiares, que quieren librarse del dolor y de la irracionalidad de aquella muerte, pueden procurar no pensar siquiera en el niño muerto, e incluso evitan pronunciar su nombre. De este modo, el niño muerto queda excluido, con lo que se abre un terreno fértil donde puede arraigar una identificación.

Hellinger enseña que un niño posterior del sistema familiar, hasta un niño de la generación siguiente, puede expresar lo que ha reprimido la familia. Esto significa que el niño posterior se puede sentir deprimido o falto de vida, separado de su esencia como si no existiera, de manera semejante a la idea que se tiene del hermano muerto en la familia. El niño vivo puede tener la sensación de que en la familia no lo ven o no le hacen caso, o de que no le dan importancia ni lo valoran. Hasta puede empezar a adoptar rasgos del hermano muerto, manifestando aspectos del sexo, personalidad, enfermedad o trauma de este. Identificado inconscientemente con él, puede advertir que le falta entusiasmo, que se le limita la cantidad de fuerza vital que absorbe. Puede ser como si el niño superviviente, unido en una solidaridad silenciosa con su hermano muerto, estuviera diciendo: «Como tú no puedes vivir, yo no viviré plenamente».

Trabajé una vez con una mujer que había nacido menos de un año después de que su hermano mayor naciera

muerto. Al niño nacido muerto no le dieron nombre ni lugar en la familia. La familia solo contaba haber tenido dos hijos: mi consultante y su hermana menor. Mi consultante tampoco consideraba haber tenido más hermanos que a su hermana. Pero sufría sentimientos de falta de integración. «En esta familia me siento como una extraña», decía. «Es como si estuviera fuera de lugar». Aunque no había manera de demostrarlo, parecía que portaba consigo la experiencia de exclusión de la familia de su hermano mayor. Cuando hubimos trabajado juntos un tiempo, me dijo que se le había disuelto la sensación de falta de integración.

Estas identificaciones pueden alterar significativamente el curso de nuestras vidas. Sin saberlo, sin sospecharlo, revivimos aspectos de nuestros traumas familiares, con consecuencias insospechadas. Estas experiencias no son raras. Somos muchos los que vivimos solidarizados con miembros de nuestra familia que han sufrido traumas difíciles. Cuando los sufrimientos nos acosen, debemos preguntarnos: ¿de quién son, en realidad, estos sentimientos que estoy viviendo?

Las cuatro herramientas del mapa del lenguaje nuclear

Uno de los grandes obstáculos en la tarea de resolver los traumas es que la fuente de estos suele estar oculta. Es frecuente que no sepamos qué pasos debemos dar cuando no disponemos de un contexto para entender nuestros sentimientos. El lenguaje nuclear puede hacernos visible el origen de un trauma, permitiéndonos desembarazarnos de los modos en que podemos haber estado reviviendo el pasado.

Cuando leas las páginas siguientes empezarás a construirte tu propio mapa del lenguaje nuclear. Seguirás, paso a paso, un proceso en el que te basarás en tu lenguaje, en las palabras que dices, para ayudarte a localizar la fuente de unos sentimientos que quizá te hayan sido difíciles de explicar.

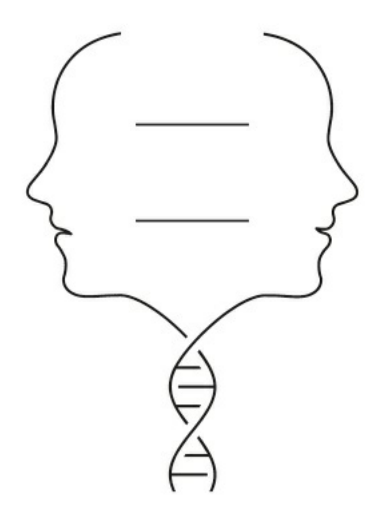
La construcción de tu mapa del lenguaje nuclear tiene cuatro pasos. Recibirás una herramienta nueva para dar cada uno de los pasos. Cada una de estas herramientas está dirigida a obtener más información. Las herramientas son las siguientes:

1. La queja nuclear
2. Los descriptores nucleares
3. La frase nuclear
4. El trauma nuclear

En el capítulo siguiente aprenderás a detectar pistas en las palabras de tu queja nuclear. Aprenderás a analizar y a descifrar lo que es tuyo y lo que procede de tu historia familiar. Al hacerlo, empezarás a romper el trance de los traumas del pasado y a poner en su contexto histórico propio los sentimientos y los síntomas que tienen aparejados estos traumas.

Segunda parte

El mapa del lenguaje nuclear



Capítulo 6

La queja nuclear

Cuando no se hace consciente una situación interior, sucede exteriormente, como destino.

CARL JUNG: *Aion: Contribución a los simbolismos del sí-mismo*

Las palabras que empleamos para describir nuestras inquietudes y nuestras luchas pueden decir más de lo que pensamos. Pero a pocos se nos ocurre estudiarlas. En este capítulo empezarás a construir tu mapa del lenguaje nuclear. Aprenderás a seguir el rastro de pistas que van dejando tus palabras, y que puede conducirte hasta el origen de tus miedos. La primera etapa de este camino verbal será la queja nuclear. Esta puede ser todo un tesoro de riquezas pendientes de estudiar. Tu queja nuclear puede contener, incluso, las semillas de la resolución que buscas. Solo tienes que asomarte dentro de ti.

Para oír la queja nuclear en nuestro lenguaje cotidiano, buscamos en el tejido de las palabras que pronunciamos el hilo de emoción más profunda. Atendemos a las palabras que tienen la máxima resonancia emocional. A veces estamos presos de un miedo que nos debilita. En ocasiones pedimos o exigimos algo con un cierto matiz de apremio. A veces no tenemos más que un gran dolor. Bob es un ingeniero de cincuenta y dos años. Cuando siente ansiedad y se encuentra solo, se queja diciendo: «¿Por qué me dejan todos siempre? ¿Por qué no soy lo bastante bueno?».

A veces oímos palabras o frases que parecen tener una vida propia. Cuando Joanne se quejaba, decía que su madre siempre decía de ella que era «la desilusión más ignominiosa» de la familia. Su queja principal era que su madre y ella no estaban unidas, y que el distanciamiento y las palabras duras que se habían producido entre las dos le habían provocado mucho dolor y sensación de vacío.

Cuando Joanne fue retirando las capas de dolor generacional, comprendió que la que había sido considerada la «desilusión ignominiosa» de la familia no había sido ella, sino su abuela.

La historia era la siguiente. La abuela de Joanne vivía en un pueblecito de Irlanda, y a los quince años se había enamorado de un hombre casado. Se quedó embarazada, y el hombre no se había querido hacer responsable. A la abuela de Joanne la habían expulsado de su casa, y había vivido en la deshonra durante el resto de su vida, limpiando casas y criando a su única hija como madre soltera. No se había casado nunca y no había superado jamás la impresión de que había deshonrado a la familia al tener un hijo ilegítimo.

Aunque la abuela no había pronunciado nunca las palabras «desilusión ignominiosa», estas habían resonado en las tres mujeres. La abuela había vivido estas palabras cuando fue expulsada del seno de la familia. Su hija las había vivido cuando sentía que había destrozado la vida de su madre al nacer como hija de soltera. Dos generaciones más tarde, la nieta compartía estas emociones sintiendo que era una desilusión para su madre.

Cuando la nieta exploró las palabras «desilusión ignominiosa» que formaban parte de su queja nuclear, encontró la tranquilidad y la comprensión. Empezó a darse cuenta de que, aunque su madre le decía aquellas palabras, la invectiva no iba dirigida personalmente a ella.

Ahora, cuando oía aquellas palabras, le evocaban sentimientos de amor y de solidaridad hacia su madre y su abuela, y hacia la vida difícil que debieron vivir las dos en Irlanda.

Cuando analizamos la queja nuclear, no solo atendemos a nuestro lenguaje hablado, sino que observamos también nuestro lenguaje somático, es decir, el de nuestro cuerpo físico. También prestamos una atención especial a los síntomas y a las conductas que destacan por poco corrientes o por ser muy personales. En el ejemplo que presentamos a continuación, Carson, bombero de veintiséis años de edad, expresaba su miedo de manera tanto física como verbal.

Cuando Carson tenía veinticuatro años, rozó con el coche un guardarraíl y estuvo a punto de despeñarse por un barranco. Recuperó el control del vehículo al instante y llegó sano y salvo a su destino, pero había perdido la sensación de control sobre su vida. A partir de entonces, Carson había tenido ataques de pánico a diario. Además de

sensaciones de temblor y de mareo, tenía la impresión clara de que, si se moría, su vida no habría valido nada. Las palabras concretas de su queja nuclear eran las siguientes: «Si me muero, no dejaré ningún legado. Nadie se acordará de mí. Habré desaparecido del todo, como si no hubiera existido. No tendrán un buen recuerdo de mí». Lo raro de estas lamentaciones de Carson era que las dijera un hombre de veintiséis años. Carson apenas había empezado a vivir, y ya se estaba lamentando de las penas de toda una vida. Estaba claro que allí había algún desajuste.

Cuando examinamos las palabras de una queja nuclear, confiamos implícitamente en ellas. Pero no siempre confiamos en el contexto. Esas palabras, en general, suelen ser verdaderas para alguien... que no necesariamente es el mismo que las pronuncia. Para descubrir quién es ese alguien tenemos que asomarnos tras el telón, para atisbar nuestra historia familiar.

En el caso de Carson, ese alguien que faltaba era su padre. Después de un duro proceso de divorcio con su madre, al padre de Carson le exigieron que renunciara a sus derechos paternos sobre el hijo, que tenía entonces cuatro años. Tras una larga batalla legal por la custodia, el padre de Carson tuvo que acceder por fin. Carson no volvió a verlo nunca más. La madre de Carson no solo hablaba mal de su padre, sino que el niño fue adoptado por el nuevo marido de la madre y tomó su apellido.

Repasemos de nuevo el lenguaje nuclear de la queja nuclear de Carson: «No dejaré ningún legado. Nadie se acordará de mí. Habré desaparecido del todo, como si no hubiera existido. No tendrán un buen recuerdo de mí».

La historia de Carson se ve ahora bajo una nueva luz. Fusionándose con la realidad de su padre de haber perdido a su «legado» vivo, a su hijo, Carson había encontrado un modo encubierto de aliarse con el padre ausente. Compartía las sensaciones de la experiencia dolorosa del padre, temiendo que también él mismo desaparecería de pronto y quedaría olvidado.

Después de haber descubierto la raíz de su queja nuclear, Carson tomó la decisión de localizar a su padre y de ponerse en contacto con él de nuevo. El padre se había trasladado a otro estado y había tenido tres hijos con una segunda esposa; pero se alegró muchísimo de tener noticias de Carson. Le había perdurado el vacío de haber perdido a su hijo veinte años antes, que «le perforaba el corazón», según dijo a Carson. También había quedado dentro de Carson algo tangible, aunque sumergido muy hondo. Su amor por su padre.

Según se dice, *la historia la escriben los vencedores*, la cuentan los que han vivido para contarla. Por muy parcial o tendencioso que sea un relato, muchos no nos paramos a pensar casi nunca cómo sería ese relato si fuera la otra parte quien lo contara. En el caso de Carson, la vencedora había sido la madre de este, y el perdedor había sido el padre, dado que no pudo estar allí para criar a su hijo. Ambos padres se habían disputado la custodia del hijo, pero el padre de Carson había perdido, por motivos que no conocemos.

Carson comprendió que había pasado años oyendo contar a su madre historias negativas sobre su padre, y que aquello le había velado los primeros recuerdos que guardaba de él. Durante los meses siguientes, Carson y su padre crearon nuevos recuerdos e hicieron juntos varias excursiones para acampar y pescar en las mismas montañas donde solían ir cuando Carson era pequeño. A lo largo de ese tiempo, a Carson le desaparecieron por completo los ataques de pánico. Padre e hijo habían empezado a forjar juntos un legado nuevo y tangible.

Ha llegado el momento de que hagas el primer ejercicio escrito. Toma un bolígrafo y un papel o cuaderno, y vamos a empezar.

Ejercicio escrito núm. 1: Investigar tu queja nuclear

1. *Concéntrate en un problema de tu vida que sea muy acuciante ahora mismo. Puede ser una cuestión relacionada con tu salud, con tu trabajo, con tu relación de pareja... cualquier cuestión que te esté perturbando tu sensación de seguridad, de paz, de tranquilidad o de bienestar.*
2. *¿Cuál es la cuestión más profunda que quieres curar? Puede* tratarse de un problema que te parezca abrumador. Puede tratarse de un síntoma o de una sensación que has tenido toda la vida.
3. *¿Qué es lo que quieres ver cambiar?*
4. *No corrijas ni enmiendes lo que escribas.*
5. *Escribe lo que te parezca importante.*
6. *Ve escribiendo lo que te llegue. Por ejemplo, puede que lleves encima el miedo a que te pase algo terrible en el futuro. No importa lo que salga; tú sigue escribiendo.*

7. *Si no te llega nada, responde a esta pregunta: ¿qué temes que te pudiera pasar si no se te quita nunca la sensación, el síntoma o el trastorno que tienes?*
8. *No sigas leyendo el libro mientras no hayas escrito tu inquietud más acuciante.*

Ahora, mira lo que has escrito. Léelo, pero sin tanto detenimiento como para apasionarte. No te dejes arrastrar por las palabras ni por los sentimientos. Repásalo ligeramente, sin sentir las emociones. Lo que estás haciendo es buscar las palabras o las frases que destacan por ser peculiares o poco habituales. Por ejemplo, ¿qué palabras o qué frases dices siempre, o cuáles quizá no hayas dicho nunca hasta que has hecho este ejercicio? ¿Qué lenguaje te salta a la vista? ¿Qué lenguaje te llama la atención?

Ahora, vuelve a leerlo. Pero, esta vez, léetelo en voz alta a ti mismo. Procura escucharlo con un oído nuevo, que oye sin sentir emociones. Yo a esto lo llamo «oír con el meta-oído» u «oír con el tercer oído». ¿Qué palabras o qué frases tienen un carácter apremiante? ¿Qué palabras tienen una resonancia emocional fuerte o producen una sensación dramática? ¿Qué palabras parecen extrañas o peculiares? ¿Qué palabras no encajan del todo, quizá, en el contexto de tu experiencia vital?

Intenta oír lo que has escrito como si estuvieras escuchando a otra persona. Es posible que las palabras pertenezcan, en efecto, a otra persona, y que tú no hayas hecho más que ponerles voz. Es posible que las palabras pertenezcan a otro miembro de tu familia que quedó traumatizado y que no fue capaz de pronunciarlas en voz alta. Puede que, con tus quejas, estés contando la historia de esta persona, del mismo modo que Carson exponía la angustia de su padre.

Escucha lo escrito de la manera más profunda que puedas, buscando algo que capte tu atención. Cuando oyes de esta manera, estás *oyendo por debajo del relato*, esperando que aparezca lo esencial. Si te pierdes en los elementos emocionales del relato, puedes perderte la queja nuclear. Bert Hellinger describe así esta manera de oír:

> Voy a describir lo que pasa cuando estoy trabajando con alguien. La persona me habrá contado algo de sí misma, y yo solo habré escuchado a medias. No quiero oír exactamente lo que dice la persona ni saber exactamente lo que está diciendo. Por eso no escucho con tal atención como para tener que concentrarme; más bien, escucho lo justo para no perder de vista, al mismo tiempo, el cuadro general. Entonces, la persona dice de pronto una palabra que me alerta (...). De pronto, por debajo de todo lo que me ha dicho, hay una palabra que me dice algo. Es una palabra que tiene energía. Y yo, sin saber exactamente lo que voy a hacer, sé que allí es donde puedo hacer algo. Si dejo que esta palabra me haga su efecto, me hago una idea de las personas que son necesarias para [la resolución][98].

Sandy: «Me voy a morir»

Ahora, sígueme mientras analizamos con detalle la queja nuclear de una mujer a la que llamaré Sandy. Sandy, como Gretchen, también fue una niña cuya historia arrancaba del Holocausto. Como hija que era de un superviviente del Holocausto, Sandy necesitaba ayuda para entender el miedo abrumador que tenía a la muerte. Por eso exploramos una parte de su lenguaje nuclear.

Decía que su miedo no era «a la muerte misma, sino a saber que me voy a morir y no poder hacer nada para evitarlo. Está completamente fuera de mi control».

Sandy también necesita ayuda para superar su miedo a los espacios cerrados, un miedo que la incapacitaba y le impedía viajar en avión y usar los ascensores. Cuando se cerraba la puerta del ascensor o cuando se llenaba de viajeros el avión, siempre que había «una multitud entre la salida y yo», la dominaba un pánico agudo. Su queja nuclear lo decía todo: «No puedo respirar. No puedo salir. Me voy a morir».

Sandy tenía diecinueve años cuando le había comenzado la claustrofobia y las sensaciones de no poder respirar. Su padre también había tenido diecinueve años cuando habían matado a su padre, a su madre y a su hermana menor en las cámaras de gas de Auschwitz. Los síntomas de Sandy se habían agravado tras la muerte de su padre, diez años atrás. Aunque a mí me parecía evidente la relación (no en vano he trabajado con muchos descendientes de víctimas y de supervivientes del Holocausto), Sandy no lo había asociado nunca. Llevaba encima el terror atroz de sus abuelos y de su tía. Quizá llevaba encima también, incluso, los sentimientos de culpa de su padre por haber sido el único superviviente de la familia.

Recordemos el lenguaje nuclear de Sandy: «Saber que me voy a morir y no poder hacer nada por evitarlo. Está

completamente fuera de mi control».

Está claro que sus abuelos y su tía habrían sentido aquello mismo cuando vivían en el campo de exterminio o cuando los conducían a la cámara de gas.

Cuando estuvieron dentro de la cámara de gas, cualquiera de ellos podría ver «una multitud entre la salida y yo». Y después, evidentemente, los invadiría un pánico inmenso. El final trágico se desvelaba en el lenguaje nuclear de Sandy: «No puedo respirar. No puedo salir. Me voy a morir». Sandy ya veía claramente la relación. El terror de sus antepasados se había estado expresando dentro de ella. Aunque conocía los hechos trágicos que se habían producido en su familia, nunca había establecido la relación pensando que ella misma podría estar portando unos sufrimientos que no eran suyos. Ahora ya lo tenía claro.

En nuestra sesión de trabajo, pedí a Sandy que visualizara a sus abuelos y a su tía como si los tuviera delante. Le pedí que tuviera una conversación con ellos. Sandy, siguiendo mis orientaciones, les dijo:

—He estado aterrorizada, igual que vosotros. Y veo que este terror ni siquiera es mío. Me doy cuenta de que a vosotros no os sirve de nada que yo cargue con él, y a mí tampoco me sirve, desde luego. Sé que esto no es lo que queréis para mí. Y sé que es una carga para vosotros ver esta ansiedad mía. En vez de ello, voy a dejar estos sentimientos de ansiedad con vosotros; contigo, abuelita; contigo, abuelo, y contigo, tía Sara.

Le asomaron las lágrimas a los ojos mientras se imaginaba que los tres le sonreían y le impartían su bendición deseándole que fuera feliz. Sandy se imaginó que el cuerpo se le llenaba del amor que le estaban enviando. Cuando Sandy fue capaz por fin de determinar el origen de su claustrofobia y de su miedo a la muerte, sintió que se le disipaba el peso de sus miedos.

Lorena: «Me voy a volver loca»

Muchas personas cargamos con el miedo a que nos pase algo horrible en el futuro. Este miedo se suele manifestar en nuestra queja nuclear.

Lorena tenía diecinueve años y sufría ansiedad y ataques de pánico en situaciones de trato social. Decía que, cuando estaba con amigos, tenía sensaciones de «estar atrapada» y de no ser capaz de «salir». Había empezado a notar esta ansiedad tres años antes, y hacia la misma época había empezado a sufrir una infección de vejiga que no se le curaba. Recordaba que había consultado a diversos médicos sin que nada de lo que le recetaban le aliviara los síntomas.

Lorena contó que lo más terrible de padecer aquella infección de vejiga, su peor miedo, había sido que nada ni nadie podrían ayudarla, y que la infección no se le curaría nunca. La infección de vejiga se le acabó curando, pero a ella la seguía dominando la ansiedad.

Nuestra conversación transcurrió así:

> MARK: ¿Y si la infección de vejiga no se te curara nunca?
>
> LORENA: Tendría dolor. Estaría deprimida. Estaría siempre de médico en médico. Estaría restringida. No sería feliz. No tendría éxito. Tendría ansiedad constante. Sería una fracasada.

¿No te llaman la atención algunas palabras del lenguaje nuclear de Lorena? ¿Qué te parecen las palabras «restringida» y «fracasada»? Advertirás que estas palabras quieren llevarnos hacia una dirección nueva, más allá de la cuestión de la infección de vejiga. Vamos a dejar en suspenso, de momento, las ideas que podamos tener acerca de Lorena y de su infección de vejiga, y nos dejaremos guiar por la energía de sus palabras.

Lorena se estaba aproximando a su lenguaje nuclear, pero todavía no había llegado del todo. Para ayudarla a que profundizara más todavía, le pedí que describiera lo peor que le podía pasar a otra persona. Cuando estamos intentando articular nuestro miedo peor y nos quedamos bloqueados, suele ser útil dar marcha atrás un poco e imaginarnos lo peor que le puede pasar a una persona distinta de nosotros. Veamos lo que surgió en el caso de Lorena.

> MARK: ¿Qué es lo peor que le podría pasar a una persona... a otra persona, no a ti?
>
> LORENA: Que no tenga éxito. Que no sea feliz. Que no sea capaz de hacer las cosas que quiere hacer. Que se vuelva loca. Que se vuelva una especie de ermitaña. Que acabe ingresada en un psiquiátrico y termine por suicidarse.

¿Verdad que estas palabras tienen enjundia? «Volverse loca», «acabar ingresada en un psiquiátrico», «suicidarse». Ahora, vamos a combinarlo todo para ver qué sacamos en limpio. Tenemos a una persona «fracasada» que está «restringida», que se vuelve «loca» y «acaba ingresada en un psiquiátrico», donde «termina por suicidarse». Quizá te estés preguntando de dónde salen todos estos datos. Vamos a descubrirlo.

Cuando Lorena fue retirando las capas que estaban detrás de su queja nuclear, dejó al descubierto su miedo más profundo y se lanzó de lleno a su frase nuclear. En el capítulo 8 estudiaremos más a fondo lo que es la frase nuclear.

Frases nucleares de Lorena: «Seré una fracasada. Me volveré loca y acabaré en un psiquiátrico, y terminaré por suicidarme».

Durante el proceso de seguir el mapa de su lenguaje nuclear, Lorena desveló también un trauma crucial de su historia familiar.

Vamos a abrir el álbum familiar de Lorena, dejándonos guiar por las palabras con que expresó el peor de sus miedos. Las palabras que reflejan el miedo peor se pueden convertir en una pregunta sobre la historia familiar, que nos llevará hasta la etapa siguiente de nuestro mapa del lenguaje nuclear. Yo las llamo *preguntas puente*.

Pregunta puente de Lorena: ¿Hubo en tu familia alguien a quien se consideraba un fracasado, que acabó ingresado en un psiquiátrico y que se suicidó?

¡Diana! El abuelo de Lorena, el padre de su madre, era despreciado y se le consideraba el fracasado de la familia. Estuvo ingresado varias veces en clínicas psiquiátricas y terminó suicidándose, estando ingresado. En la generación siguiente, la tía de Lorena, hermana mayor de su madre, también había sido rechazada por la familia y tachada de «la fracasada loca». También ella había estado ingresada varias veces en centros psiquiátricos. La familia, avergonzada por la conducta de la tía, no solía hablar de ella casi nunca. Sin confesarlo, esperaban que se suicidaría como hizo su padre.

Cuando los miembros de la familia hacen vidas infelices o corren una suerte muy difícil, suele ser más fácil rechazarlos que sentir el dolor de quererlos. Suele ser más fácil sentir ira que tristeza. Parece que la familia trató a aquella hermana con ira por este motivo. Era más fácil rechazarla que quererla.

Como vimos en el capítulo 3, el destino de los miembros de la familia que sufren rechazo suele repetirse. Así sucedió con el abuelo «fracasado» rechazado y, en la generación siguiente, con la tía «fracasada» rechazada. Ahora le tocaba a Lorena completar el triplete de «fracasados» y ampliar el dolor a una tercera generación.

El duelo por un suicidio en la familia puede ser dificilísimo. Los familiares suelen sentir ira hacia la persona que se ha marchado de una manera tan trágica, quitándose la vida. Más aún, es la familia la que tiene que cargar con las consecuencias del suicidio: la vergüenza, la turbación, las imágenes terribles, los asuntos sin resolver, las deudas económicas, la incertidumbre religiosa...

Este destino rondaba a Lorena, pero todavía no era inevitable. Cuando Lorena hubo entendido que los miedos que portaba no surgían de ella, fue capaz de dejárselos a sus legítimos propietarios. Le pedí que visualizara a su abuelo y a su tía como si los tuviera delante. Lorena manifestó espontáneamente sentimientos genuinos de amor hacia los dos. Se imaginó que la estaban apoyando para que estuviera bien, y que le bastaría con exhalar la ansiedad de su cuerpo y enviársela a ellos. Pasó varios minutos respirando, y me dijo que sentía el cuerpo más ligero y más en paz. Les pidió a ambos su bendición para poder vivir feliz, a pesar de que ellos no lo habían sido. Vio que no servía para nada que ella portara la ansiedad de ellos, y que esto no tenía más efecto que acarrear más dolor a la familia. Les prometió a ambos que no seguiría portando esta ansiedad, y se imaginó que, en una situación futura de ansiedad, podría devolverles a ellos esa ansiedad con un soplo. Al cabo de una sesión, Lorena quedó libre del pánico que la estaba consumiendo.

Cuando me preguntan por las consecuencias sobre mi práctica clínica de las últimas investigaciones sobre la neuroplasticidad, suelo acordarme de Lorena. Su capacidad de pasar de un estado de ansiedad dominante a otro estado en el que tenía más paz y equilibrio ilustraba de manera gráfica lo bien que se puede asociar la historia familiar personal a la consciencia presente. Cuando hemos establecido las conexiones claves y practicamos el centrarnos en nuestras imágenes y experiencias curadoras, estamos sentando las bases de nuevas vías neuronales. De este modo, la curación puede tener una eficacia sorprendente.

El lenguaje nuclear como brújula

Algunas veces, el lenguaje nuclear de nuestra queja nuclear es tan persuasivo que nos obliga a buscar respuestas en el cementerio familiar. Pero suele suceder que no podamos acceder fácilmente a la historia familiar que buscamos. Es una información que ha quedado oculta por la vergüenza, apartada por el dolor o protegida en forma

de secreto familiar, y no son cosas de las que se suela hablar durante las comidas. A veces conocemos la historia traumática que está detrás de nuestro problema. Pero no siempre establecemos su relación con nuestras experiencias actuales.

El lenguaje nuclear de nuestra queja nuclear puede servirnos de brújula que nos guía a través de las generaciones de angustia familiar no explicada. Puede llevarnos hasta un hecho traumático que espera que lo recordemos y lo exploremos para que le demos el descanso definitivo.

Encontrarás a continuación una lista de preguntas que pueden ayudarte a desentrañar una parte del lenguaje nuclear de tu queja nuclear. Responde a cada una de ellas con todos los detalles que puedas. Ten la mente abierta. No cambies ni enmiendes tus respuestas. Las respuestas a estas preguntas pueden arrojar luz sobre la relación entre un problema actual y un trauma de tu historia familiar.

Ejercicio escrito núm. 2:

Diez preguntas que generan lenguaje nuclear

1. *¿Qué estaba pasando en tu vida cuando te apareció por primera vez el síntoma o el problema?*
2. *¿Qué estaba pasando poco antes de que empezara?*
3. *¿Qué edad tenías cuando hizo su primera aparición el síntoma o el problema?*
4. *¿Pasó algo traumático a un miembro de tu familia cuando tenía una edad parecida?*
5. *¿Qué sucede exactamente en el problema?*
6. *¿Cómo lo sientes en los momentos peores?*
7. *¿Qué pasa justo antes de que te sientas así o de que tengas el síntoma?*
8. *¿Qué cosas lo alivian o lo agravan?*
9. *¿Qué cosas te impide hacer ese problema o ese síntoma? ¿Qué te obliga a hacer?*
10. *Si esa sensación o ese síntoma te duraran para siempre, ¿qué sería lo peor que te podría pasar?*

Ahora, lee lo que has escrito. He aquí algunos temas que he observado que se repiten en las familias. ¿Reconoces en tu familia alguno de los temas siguientes?

- **Lenguaje que se repite:**
  ¿Hay lenguaje que te parece que no encaja en el contexto de tu experiencia vital? Caso de haberlo, ¿puede pertenecer ese lenguaje a otro miembro de tu familia?
- **Edades que se repiten:** ¿Existe alguna relación entre la edad que tenías cuando te apareció el síntoma o el problema y la edad de un miembro de tu familia cuando tuvo que pasar por una dificultad o un sufrimiento? Si, por ejemplo, tu padre o tu madre murieron jóvenes, tú, a tu vez, puedes desarrollar un problema o un síntoma que te limita la vida de alguna manera, cuando alcanzas la misma edad que tenía tu progenitor al morir. Te puede resultar difícil, inconscientemente, ser feliz o hacer una vida plena cuando pasas de la edad a la que murió tu padre o tu madre. Tu problema o tu síntoma puede aparecer, incluso, cuando es tu hijo el que alcanza la edad que tenías tú cuando murió tu padre o tu madre.
- **Hechos que se repiten:** A veces nos invade inesperadamente un miedo, una angustia u otro síntoma cuando llegamos a un hito determinado de nuestra vida. Nos casamos, o tenemos un hijo. Nos rechaza nuestra pareja, o nos vamos de su casa. Entonces, de pronto, como si se nos activara dentro un reloj despertador ancestral, empieza a aparecernos un síntoma. Cuando pasa esto, debemos preguntarnos si algún miembro de nuestra familia tuvo que sufrir o que luchar del mismo modo cuando vivió un hecho similar.
- **Emociones, conductas y síntomas que se repiten:** Haz memoria. ¿Qué fue lo que desencadenó tu problema o tu síntoma y lo puso en marcha? ¿Qué estaba pasando en un segundo plano? ¿Te abandonó alguien? ¿Te sentiste ofendido, rechazado o abandonado? ¿Pasó algo que te incitara a rendirte o a dejarlo todo? ¿Tu problema o tu síntoma reproducen o recrean una experiencia o situación determinada de tu primera infancia? ¿Se asemeja en algún sentido a algún hecho de tu historia familiar? ¿Se parece a alguna cosa que le pasó a tu madre, a tu padre, a tu abuelo o a tu abuela?

Las respuestas a estas preguntas pueden desvelar pistas significativas a la hora de desentrañar una relación

familiar.

Las quejas y los síntomas como pistas para la resolución

¿Qué cualidad concreta o qué mensaje esencial caracteriza a la queja o al síntoma que intenta expresarse? Si observas tu queja o tu síntoma con imaginación, puede ser una expresión creativa que te conduzca a completar algo, a curar algo, a integrar algo o a separarte de algo... quizá, de un sentimiento que has asumido a pesar de que nunca fue tuyo.

Puede que tu síntoma o tu problema te esté forzando a dar un paso que no has dado, un paso que ya no puedes seguir ignorando. Es posible que se te esté pidiendo que completes una etapa de tu desarrollo que quedó interrumpida cuando eras pequeño. Puede que tu síntoma o tu problema te esté recreando una sensación de desvalimiento cuya función sea acercarte más a tus padres. O bien, puede que, a la inversa, tu síntoma o tu problema te esté forzando a desarrollarte y a independizarte de ellos.

Quizá se te esté enseñando que tienes que terminar una tarea o que seguir un camino que abandonaste. Puede que hayas despreciado una parte de ti que es joven o fragmentaria y que se expresa en forma de síntomas. Puede que hayas descuidado una frontera personal que ya no puedes seguir pasando por alto.

Otros síntomas y quejas también pueden conducirnos a arreglar una relación personal rota o a ayudarnos a curar un trauma personal obligándonos a afrontar finalmente unos sentimientos que llevamos reprimiendo desde hace mucho tiempo. No solo pueden servirnos para que entendamos mejor un trauma familiar que no ha llegado a resolverse del todo, sino que pueden hacernos entender mejor un sentimiento de culpabilidad personal que portamos, y hasta pueden iluminarnos el camino que conduce a la reconciliación.

Nuestras quejas, nuestros síntomas y nuestros problemas pueden hacer de señales indicadoras que nos guían hacia algo que está por resolver. Pueden ayudarnos a sacar a la luz algo que no podemos ver, o conectarnos con algo o con alguien que hemos rechazado nosotros mismos o que ha rechazado nuestra familia. Cuando nos detenemos a explorarlos, puede salir a la superficie lo que está por resolver, aportando una dimensión nueva a nuestro proceso de curación. Podemos salir de este proceso sintiéndonos más íntegros y más completos.

Capítulo 7

Los descriptores nucleares

... las palabras, como la naturaleza, semidesvelan
y semiocultan el alma interior.

ALFRED TENNYSON, «In Memoriam A. H. H.»

Los sentimientos que albergamos hacia nuestros padres son una puerta de acceso a nuestro propio ser. También son una puerta de acceso a los cuatro temas inconscientes que presentamos en el capítulo 5, y nos ayudan a determinar con exactitud cuáles de estos temas están actuando en nuestras vidas. En este capítulo te pediré que describas a tu madre y a tu padre biológicos. Hazlo concediéndote libertad plena en tus respuestas. Cuando vayas realizando los ejercicios siguientes, es probable que descubras más cosas acerca de ti mismo que acerca de tus padres. Si no has conocido a tus padres biológicos, pasa al capítulo siguiente.

Describir a tu madre

Dedica un rato a describir a tu madre tal como era cuando tú eras niño. ¿Cómo era? ¿Qué adjetivos o qué expresiones te vienen inmediatamente a la mente? ¿Era tierna? ¿Cariñosa? ¿Fría? ¿Distante? ¿Alegre? ¿Triste? ¿Te abrazaba con frecuencia, o no te abrazaba casi nunca? Toma tu cuaderno y escribe tus primeros pensamientos, las primeras palabras que te acudan a la mente.

Ejercicio escrito núm. 3: Describir a tu madre

Mi madre era...
Escribe también de qué la culpas.
Culpo a mi madre de...

Escríbelo todo. No te limites a hacerlo mentalmente. Es esencial que registres por escrito las palabras tal como te lleguen.

Describir a tu padre

Ahora, haz lo mismo con tu padre. ¿Cómo lo describirías? ¿Era bondadoso? ¿Abierto? ¿Severo? ¿Crítico? ¿Se interesaba por tus cosas, o no? Escríbelo todo. No caigas en la tentación de corregir o enmendar lo escrito.

Ejercicio escrito núm. 4: Describir a tu padre

Mi padre era...
Escribe también de qué lo culpas.
Culpo a mi padre de...

Ahora que estás en onda, quizá te interese también describir a tu pareja sentimental si la tienes, o a un amigo íntimo, o incluso a tu jefe.

Ejercicio escrito núm. 5:
Describir a tu pareja, amigo íntimo o jefe

Mi pareja, mi amigo íntimo o mi jefe es...
Lo culpo de...

Ahora, vamos a echar una ojeada a lo que se acaba de desvelar en lo que has escrito. Yo llamo *descriptores nucleares* a estos adjetivos y frases espontáneos y a vuelapluma. Estos descriptores son una vía de acceso a nuestros sentimientos inconscientes. Nos pueden desvelar sentimientos que albergamos hacia nuestros padres sin que lo sepamos siquiera.

El ejercicio de recoger por escrito una lista de adjetivos y de frases tal como nos vienen a la cabeza nos brinda la oportunidad de saltarnos la versión adulta, racionalizada y depurada de la historia de nuestra infancia. En este registro escrito pueden salir a la luz nuestras actitudes verdaderas sin pasar por los filtros ni por la censura habituales. Esta lista puede ponernos en contacto con las lealtades y alianzas inconscientes que mantenemos con nuestros padres. Más aún, puede desvelarnos cómo hemos rechazado a uno de nuestros progenitores o a ambos, o cómo hemos adoptado precisamente las mismas conductas que consideramos negativas en ellos. Estos descriptores no mienten, porque salen de una imagen interior que portamos, de una imagen que nos formamos hace mucho tiempo, quizá para protegernos del dolor.

Cuando éramos pequeños, nuestros cuerpos funcionaban como unas grabadoras que llevaban la crónica de la información que recibíamos y la guardaban en forma de estados de sentimientos. Los adjetivos nos vuelven a llevar a esos estados de sentimientos y a las imágenes que los acompañan. Estos adjetivos son significativos porque ponen de relieve las imágenes antiguas que nos impiden avanzar.

Muchos de nosotros tenemos guardadas imágenes dolorosas, imágenes en las que nuestros padres no nos dan lo suficiente, imágenes de que no recibimos lo que necesitamos. Si no ponemos coto a estas imágenes interiores, pueden regir el curso de nuestras vidas y trazar el modelo por el que seguirán discurriendo. Además, estas imágenes están incompletas. Les falta una verdad esencial. ¿Qué hechos traumáticos acechan tras estas imágenes, unos hechos que fueron lo bastante potentes como para desviar el flujo de amor en nuestra familia?

Ahora, mira las palabras que has escrito. ¿Contienen resentimientos que sigues guardando hacia tus padres? ¿Contienen acusaciones? En tal caso, quizá hayas tenido ya la experiencia de que esas mismas quejas que albergas contra tus padres sean las mismas quejas que tienes hacia tu pareja o hacia un amigo íntimo. Suele suceder con frecuencia que nuestro descontento para con nuestros padres se proyecte sobre nuestra pareja o salga a relucir en nuestras amistades estrechas. Lo que está sin resolver con nuestros padres no desaparece de manera automática. Sirve de patrón a partir del cual se forjan nuestras relaciones personales posteriores.

Si hemos tenido una relación difícil con nuestros padres, los resentimientos que seguimos albergando quedarán expuestos en nuestros descriptores nucleares. El resentimiento nos corroe la paz interior. Los que tenemos la sensación de que no recibimos lo suficiente de nuestros padres, sobre todo de nuestra madre, solemos sentir que no recibimos lo suficiente de la vida.

Cuando hemos mantenido una relación estrecha con nuestros padres, el calor y la solidaridad que sentimos hacia ellos se manifiestan en nuestros descriptores nucleares. Cuando tenemos sentimientos positivos hacia nuestros padres, tendemos a sentirnos positivos ante la vida y a confiar en que seguirán llegándonos cosas buenas. A veces, los sentimientos que se manifiestan en nuestros descriptores nucleares son mixtos. En la mayoría de los casos, las personas tienen sentimientos contrapuestos hacia sus padres, pero suele destacar un determinado tema o un hilo esencial del lenguaje nuclear como pendiente de resolver. Y eso es lo que estamos buscando. Algunos de nosotros seguimos sintiendo los actos de nuestros padres como ataques o rechazos personales.

Vamos a ver cómo describen a su madre cada una de estas dos hermanas, que tuvieron experiencias distintas en su infancia:

PRIMERA HERMANA: «Solitaria, triste, frustrada, estricta, violenta; tiene mal carácter».
SEGUNDA HERMANA: «Cruel, vengativa y maltratadora emocional».

En las palabras de la primera hermana, la descripción de la madre se afirma, simplemente, como una verdad. En la descripción de la segunda hermana no se ha resuelto el dolor, que todavía se porta en forma de acusaciones y condenas hacia la madre. Esta segunda hermana siente los actos de la madre como dirigidos intencionalmente hacia ella. Se siente perseguida, mientras que la primera hermana se limita a afirmar unos hechos. Una madre puede ser violenta y tener mal carácter, sin que por ello dejemos de estar en paz con ella. La segunda hermana considera a la madre intencionadamente cruel, y está claro que no está en paz con ella.

Solo podemos imaginarnos de qué modos distintos conocieron la vida las dos hermanas. Aunque tuvieron una misma madre, cada una de las hermanas llevaba dentro una visión personal de aquella madre. La segunda hermana consideraba que la vida había sido cruel con ella y la había tratado mal. Se sentía agotada emocionalmente y sin apoyo y solía estar sola.

A veces podemos sentir amor hacia uno de nuestros progenitores y no hacia el otro. Kim, que prefería a su padre, se quejaba de que su madre era «infantil, como una niña pequeña. No podía contar con ella para nada». Por el contrario, sus descriptores nucleares referidos a su padre eran luminosos: «Papá era maravilloso. Lo hacíamos todo juntos. Siempre podía contar con su cariño y su consuelo. Mi padre debería haber dejado a mi madre hace mucho tiempo. Ella no le daba nunca el amor que él necesitaba».

Bajo la superficie del resentimiento de Kim hacia su madre se agitaba un mar de dolor. Podemos sumar a esto la sensación de traición por haber deseado que su padre dejara a su madre. El vacío y la desconexión de Kim impregnaban su lenguaje nuclear.

Cuando enfrentamos a uno de nuestros progenitores contra el otro, nos estamos oponiendo al origen mismo de nuestra existencia, y creamos inconscientemente una ruptura dentro de nosotros mismos. Estamos olvidando que una mitad de nuestro ser procede de nuestra madre y la otra mitad proviene de nuestro padre. El resentimiento de Kim no tenía más efecto que alimentar su autoaborrecimiento y su inquietud interior. Era una cárcel de la que solo podría escapar por medio de la autoconsciencia.

Somos muchos los que nos quedamos fijados en algo que creemos que nos han hecho nuestros padres y que nos ha estropeado la vida. Hemos dejado que estos recuerdos, ya sean exactos o distorsionados, pesen más que las cosas buenas que nos dieron nuestros padres. Los padres, en su labor de padres, hacen daño a sus hijos sin darse cuenta. Es inevitable. El problema no es lo que nos hayan hecho nuestros padres; el problema es que seguimos aferrados a ello. En general, cuando nuestros padres nos hicieron daño, no fue de forma intencional. La mayoría de nosotros consideramos que hay cosas que no recibimos de nuestros padres. Pero estar en paz con nuestros padres significa que estamos en paz con lo que recibimos y con lo que no recibimos. Cuando vemos bajo esta luz lo que se nos dio, podemos obtener fuerza de nuestros padres, que solo querían lo mejor para nosotros, aunque no siempre fueran capaces de demostrarlo.

Descriptores nucleares comunes tras una ruptura temprana del vínculo

No obstante, somos muchos los que hemos vivido una separación o una ruptura temprana del vínculo con nuestra madre y luchamos por encontrar la paz, por encontrar esa sensación de pisar un terreno sólido. He aquí una lista de descriptores nucleares comunes entre las personas que vivieron una desconexión temprana de sus madres.

- «Mamá era fría y distante. No me tenía en brazos nunca. Yo no confiaba en ella en absoluto».
- «Mi madre estaba demasiado ocupada para hacerme caso. Nunca tenía tiempo para mí».
- «Mi madre y yo estamos muy unidos. Es como una hermanita pequeña a la que cuido».
- «Mi madre era débil y frágil. Yo era mucho más fuerte que ella».
- «No quiero ser nunca una carga para mi madre».
- «Mi madre era distante, fría emocionalmente, y crítica».
- «Siempre me apartaba de sí. La verdad es que no le importo».
- «Lo cierto es que no nos tratamos».
- «Yo me sentía mucho más próximo a mi abuela. Fue ella la que me hizo de madre».
- «Mi madre está completamente centrada en sí misma. Solo le importa lo suyo. Nunca me manifestó ningún cariño».
- «Puede ser muy calculadora y manipuladora. Yo no me sentía a salvo con ella».
- «Le tenía miedo. Nunca sabía lo que podía pasar en cualquier momento».

- «No tengo una relación estrecha con ella. No es maternal... no es como una madre».
- «No he querido nunca tener hijos. Jamás he sentido dentro de mí el instinto materno».

¿Oyes el dolor que se expresa en estos descriptores nucleares? En el capítulo 11 exploraremos con detalle el lenguaje nuclear de la separación y el modo de reconstruir nuestra relación con nuestra madre.

Es importante que tengamos presente que no todas las personas que han vivido una ruptura temprana del vínculo guardarán un resentimiento hacia su madre. Es frecuente que se dedique mucho amor y confianza a la madre. A veces, tras una ruptura de este tipo, el niño, sin saberlo, se cierra a recibir los cuidados de la madre y procura, en cambio, cuidar él de ella, como modo de restablecer el vínculo.

En algunos casos, la ruptura se produjo a una edad tan temprana que el hijo o hija no guarda un recuerdo cognitivo de la experiencia. Sin embargo, es posible que se desencadenen recuerdos corporales de aquella separación cuando se viven experiencias de vinculación o de distanciamiento en las relaciones personales de la vida posterior. Podemos sentirnos, sin saber por qué, abrumados por sentimientos de terror, disociación, insensibilidad, desconexión, derrota y aniquilación.

La carga emocional en los descriptores nucleares

La carga emocional que contienen tus descriptores nucleares puede servir de barómetro que mida la curación que te falta aún. En general, cuanto mayor sea la carga negativa, más claro será el rumbo que debe seguir tu curación. Tienes que buscar las palabras que contienen una carga emocional significativa.

Percibe la carga emocional que se contiene en estas palabras que dijo un hombre de veintisiete años que hablaba de su padre alcohólico:

—Mi padre es un borracho. Es un inútil total. Es un idiota, un fracasado absoluto. Nunca ayudó a mi madre ni a nosotros, sus hijos. A ella la insultaba y la maltrataba. No le tengo el más mínimo respeto.

Tras palabras tales como «borracho» e «inútil», como «idiota» y «fracasado», se aprecia el dolor del hijo. La ira y la insensibilidad del chico no son más que las capas más superficiales. Es mucho más fácil sentir ira e insensibilidad que tristeza y dolor. Lo más probable es que el hijo, a un nivel más hondo, se sienta destrozado cada vez que ve beber a su padre.

También podrás apreciar los sentimientos de la madre hacia el padre en las palabras siguientes: «Nunca ayudó a mi madre ni a nosotros, sus hijos». Las palabras «inútil» y «nunca ayudó» las decía, probablemente, la madre. Al haberse cerrado esta a su marido, era casi imposible que su hijo se abriera a él. Parece a primera vista que el hijo era leal a su madre, pero lo cierto era que compartía la desgracia de su padre. Bebía como su padre, y trataba mal a su novia hasta que esta lo echó de su casa, tal como había hecho su madre con su padre. De este modo, el hijo tendía sin saberlo un hilo subterráneo que lo ataba a su padre. Se las arreglaba para no tener en la vida más de lo que tuvo su padre. Mientras no se curó la relación entre los dos, repitió los sufrimientos de su padre. Cuando el padre volvió a entrar en su vida, el hijo quedó más libre para tomar decisiones más sanas.

Cuando un padre o madre es rechazado o despreciado, es frecuente que uno de los hijos lo represente compartiendo las conductas del progenitor rechazado. El hijo, de este modo, se hace igual al padre o la madre sufriendo de manera similar a este. Es como si el hijo dijera: «Voy a pasar por ello yo también, para que no tengas que pasar por ello tú solo». Este hijo, leal a su manera, lleva ese sufrimiento a la generación siguiente. Y en muchos casos no se queda allí.

Es esencial que hagamos las paces con nuestros padres. Esto no solo nos aporta paz interior sino que permite que se difunda la armonía por las generaciones siguientes. Al ablandarnos en nuestra actitud hacia nuestros padres y al dejar caer la historia que lo impide, tendremos más probabilidades de poner fin a la repetición inútil de los sufrimientos a lo largo de las generaciones. Si bien esto puede parecer difícil, o incluso imposible, a primera vista, yo he sido testigo en múltiples ocasiones de los beneficios inesperados que aporta curar nuestro vínculo con nuestros padres, entre ellos la mejora de nuestra salud, de nuestras relaciones personales y de pareja y de nuestra productividad.

Cambiar la imagen interior que tienes de tus padres

1. *Vuelve a leer tus descriptores nucleares. Esta vez, léelos en voz alta.*

2. *Escucha con oídos nuevos. ¿Oyes algo nuevo?*
3. *¿Indican las palabras con carga emocional que sigues albergando hacia tus padres sentimientos no resueltos?*
4. *Mientras lees los descriptores, observa las sensaciones de tu cuerpo. ¿Se te tensa el cuerpo o se te relaja? ¿Y la respiración? ¿Está libre o constreñida?*
5. *Observa si hay algo dentro de ti que quiere cambiar.*

Tus descriptores nucleares son un paso valioso para reconstruir tu relación con tus padres. No importa si tus padres viven o si han fallecido ya. Cuando hayas descifrado tus descriptores nucleares, podrán empezar a cambiar por fin los sentimientos, actitudes y juicios negativos que albergas hacia tus padres. Recuerda que cuanto mayor es la carga emocional de tus palabras, más hondo es tu dolor. Por debajo de tus palabras airadas suele haber tristeza en estado de hibernación. La tristeza no te matará. La ira sí puede llegar a matarte.

La imagen que tienes de tus padres puede afectar a tu calidad de vida. La buena noticia es que cuando esta imagen interior se desvela, puede cambiar. A tus padres no los puedes cambiar, pero sí puedes cambiar el modo en que los tienes dentro de ti.

Capítulo 8

La frase nuclear

Esa misma cueva en la que te da miedo entrar resulta ser el origen de lo que estás buscando.
JOSEPH CAMPBELL, *Reflexiones sobre la vida*

Si padeces un miedo o una fobia, ataques de pánico o pensamientos obsesivos, ya sabes demasiado bien lo que significa estar preso en la cárcel de tu propia vida interior. Las penalidades que sufres dentro de ti mismo (la preocupación constante, las emociones abrumadoras, las sensaciones corporales desmoralizadoras) pueden parecerte una condena a cadena perpetua, a pesar de que no hayas pasado por ningún juicio ni recibido una condena. El miedo y la ansiedad reducen tu mundo y agotan tu vitalidad, limitando tus días y la vida que tienes por delante. Vivir de esta manera puede ser agotador.

Encontrar una salida es más sencillo de lo que crees. Solo tienes que «cumplir condena» con una «sentencia» distinta de la que crea el peor de tus miedos. Esta sentencia es una frase que te acompaña, probablemente, desde que eras un niño pequeño. Ya la digas en voz alta o te la repitas en silencio, esta frase ahonda tu desesperación. Pero, al mismo tiempo, te puede servir de guía para franquear las puertas de tu prisión y salir a un mundo nuevo de comprensión y de resolución. Llamamos a esta frase tu *frase nuclear*. Si el mapa del lenguaje nuclear es una herramienta para encontrar un tesoro escondido, la frase nuclear es el diamante que encontrarás cuando llegues allí.

Encontrar tu frase nuclear

Antes de que sigamos adelante, responde por escrito a la pregunta siguiente: *¿Cuál es el peor de tus miedos, la cosa peor que podría sucederte?* Probablemente se trate de un miedo o de un sentimiento que has tenido durante toda la vida. Hasta puedes tener la impresión de que naciste con él. Vamos a reformular la pregunta de un modo un poco distinto. Si tu vida se hundiera, si las cosas fueran terriblemente mal, ¿cuál es tu miedo peor? ¿Qué es lo peor que podría pasarte? Escribe tu respuesta.

Ejercicio escrito núm. 6:
Identificar tu frase nuclear

Mi peor miedo, lo peor que me podría pasar, es...

Lo que acabas de escribir es tu frase nuclear. Escríbela antes de seguir leyendo.

Puede que tu frase nuclear esté en primera persona, que su sujeto seas tú mismo:

«Que [yo] lo pierda todo».

Puede que esté en tercera persona y que el sujeto sean otras personas:

«Que [ellos] me destruyan».

Es posible que tu frase nuclear empiece con «mi» o «mis»:

«Que mis hijos / mi familia / mi mujer / mi marido me abandone».

La frase nuclear también puede empezar con otras palabras.

Ahora, vamos a profundizar más y respondamos a la misma pregunta. Esta vez no corrijas ni enmiendes lo que escribas. Sigue escribiendo hasta que hayas dicho todo lo que quieres. La respuesta a esta pregunta pone en marcha un proceso de autodescubrimiento en el que irás profundizando a lo largo de las páginas siguientes.

Ejercicio escrito núm. 7: Ampliar tu frase nuclear

Lo peor que me podría pasar es...
«Que yo...».
«Que ellos / alguien...».
«Que yo podría...».
«Que mis hijos / mi familia / mi pareja podría(n)...».

Ahora, mira lo que has escrito. Si crees que ya lo has escrito todo, hazte una pregunta más: *Y si pasara eso, ¿qué? ¿Qué sería lo peor de todo ello?*

Por ejemplo, si has escrito la frase «Que yo podría morirme», llévala un poco más allá. Y si pasara eso, ¿qué sería lo peor de todo ello?

«Que mi familia se quedaría sin mí».

Desciende un nivel más. ¿Qué sería lo peor de esto?

«Que se olvidarían de mí».

¿Notas cómo la frase «Que se olvidarían de mí» tiene un poco más de sustancia que las dos frases anteriores?

Dedica un rato más a concretar y a profundizar la resonancia emocional de tu frase nuclear.

Ejercicio escrito núm. 8: Profundizar tu frase nuclear

El peor de mis miedos es...

Vamos a mirar una vez más las palabras que has escrito. Lo más probable es que tu frase nuclear contenga tres o cuatro palabras, o puede que hasta cinco o seis. Como ya hemos dicho, suele ser de una frase en primera o en tercera persona, que empieza o puede empezar con «yo» o «ellos», pero también puede empezar con otras palabras. En muchos casos se trata de una frase en presente o en futuro, como si fuera algo que sucede ahora mismo o que está a punto de suceder. Sientes tus palabras dentro de ti como si tuvieran vida. Cuando las pronuncias en voz alta, resuenan en tu cuerpo. Cuando la frase nuclear ha dado en el blanco, resuena más bien como un *tin* en un cristal que como un *bum* en una madera. Las frases nucleares suenan como las siguientes (prescindimos desde aquí del «que» inicial):

«Estoy solo».
«Me rechazan».
«Me dejan».
«Les fallaré».
«Lo perderé todo».
«Me vendré abajo».
«Todo es culpa mía».
«Me abandonarán».
«Me traicionarán».
«Me humillarán».
«Me volveré loco».
«Haré daño a mi hijo».
«Perderé a mi familia».
«Perderé el control».
«Haré alguna cosa terrible».
«Haré daño a alguien».
«No mereceré vivir».
«Me odiarán».
«Me mataré».

«Me encerrarán».
«Me ingresarán».
«Esto no acabará nunca».

Afinar tu frase nuclear

Te falta un paso más. Si has escrito una frase como «Estoy solo», deberás ajustar el dial en ambas direcciones para asegurarte de que tu frase nuclear está sintonizada de tal manera que resuene al máximo.

Por ejemplo, si tu frase es «Estoy solo», ¿no sería más exacto «Me dejan»? O, si es «Me dejan», ¿no será más bien «Me rechazan» o «Me abandonan»?

Del mismo modo que el óptico te comprueba la vista y va afinando cada vez la graduación de las gafas, tú irás probando para asegurarte de que las palabras concuerdan exactamente con el sentimiento que llevas dentro. Sigue haciendo pruebas. ¿Tu frase nuclear es, más bien, «Ellos me abandonan» o «Yo me quedo abandonado»? Tu cuerpo sabrá cuáles son las palabras mejores, y lo percibirás en las vibraciones que surgirán dentro de ti. Las palabras de tu frase nuclear producen una reacción física, que en muchos casos es una sensación de ansiedad o de hundimiento que se produce cuando se pronuncian las palabras justas.

Otras vías para encontrar tu frase nuclear

Si has intentado escribir tu frase nuclear pero no se te ha ocurrido nada, responde a la pregunta siguiente: *¿Qué es lo peor que podría pasarle a una persona? ¿A otra persona?* No a ti. Puede que recuerdes alguna noticia de algo terrible que pasó a alguien que no conocías. O también puede ser que sucediera algo terrible a alguien que sí conocías. ¿Qué pasó a esa persona? Escríbelo. Lo que recuerdas tiene importancia. Hasta puede que diga algo de ti.

En muchas ocasiones, en la tragedia de otra persona se refleja alguna faceta de nuestros peores miedos. Entre los miles de imágenes dolorosas que nos rodean, tienden a resonar en nuestro interior las que tocan una nota que nos suena y que nos resulta familiar, y nunca mejor dicho: *familiar* de nuestra familia. Podríamos considerar que es una vía secundaria para acceder a la psique de nuestra familia. De entre todas las cosas terribles que suceden a la gente, lo más probable es que la que nos parezca más terrible estará relacionada con algún hecho traumático de nuestra historia familiar. O también nos puede recordar un trauma que hemos vivido personalmente. Cuando la tragedia de otra persona nos resuena dentro a nosotros, en general esa tragedia tiene algo que nos pertenece a nosotros a algún nivel.

Existe todavía una manera más de encontrar tu frase nuclear. Piensa en una escena de un libro, de una película o de una obra de teatro que te haya afectado profundamente. ¿Qué parte de esa escena es la que más te afecta? Por ejemplo, si un relato que habla de niños solos, sin su madre, te resuena dentro, ¿cuál es la parte de ese relato que te emociona más? ¿El que una madre haya dejado a sus hijos? ¿O que los niños se hayan quedado solos y no tengan a nadie que los cuide?

Aunque esta historia familiar resuene a dos personas, a una le puede afectar más la idea de que la madre ha dejado a sus hijos, mientras que a la otra le puede afectar más la imagen de unos niños que no tienen a nadie que los cuide. Si estudiamos el sistema familiar de la primera persona, el de la persona que no soporta la idea de que una madre abandona a sus hijos, podemos descubrir que un miembro de la familia de esa persona, quizá su madre o su abuela, o incluso la persona misma, dejó a sus hijos o entregó a un hijo en adopción. En el sistema familiar de la primera persona puede resonar un sentimiento de culpa no reconocido, mientras que el sistema familiar de la segunda persona está impregnado del dolor profundo de un niño que ha sido abandonado. Las imágenes de libros, películas y obras de teatro que portan una carga emocional para nosotros pueden ser como tormentas que agitan y hacen caer los frutos delicados que están ocultos en los recovecos de nuestro árbol genealógico.

Cuando nuestra historia familiar sale en los periódicos

Pam temía desde siempre, que ella recordara, que invadieran su casa unos desconocidos violentos y le hicieran daño. Hasta hacía poco tiempo, aquel miedo la había rondado en un segundo plano, como el runrún de una máquina lejana. Pero un día leyó en un periódico la noticia de que, en la ciudad en que vivía ella, una banda de jóvenes había matado a golpes a un chico de origen somalí. Aquel miedo que había estado vibrando a baja potencia subió de

intensidad y desencadenó un torrente de pánico en el cuerpo de Pam. A esta le parecía que estaba a punto de reventar, y decía que tenía la sensación de estar flotando fuera de su cuerpo.

—No era más que un niño —decía Pam—. Era inocente. Tuvo la mala suerte de estar en mal lugar y en mal momento. Le quitaron la vida, la dignidad. Le hicieron sufrir.

Pero, aunque Pam no era consciente de ello, al decir esto también estaba hablando del hermano mayor de su madre, llamado Walter, que había muerto a los once años de edad. Pam solo había oído contar la historia de Walter una vez, cuando era pequeña. La familia no solía hablar de ello. Sospechaban que había sufrido una muerte violenta, aunque no se había llegado a demostrar. Unos chicos del barrio que solían meterse con Walter lo habían hecho salir de su casa con engaños, y había aparecido muerto en el pozo de una mina abandonada. Se había caído por el pozo, o lo habían arrojado a él para dejarlo morir allí. Se tardó varios días en encontrar el cadáver. Los chicos debían de haber huido, asustados. Walter había estado «en mal lugar y en mal momento».

El lenguaje nuclear fruto de la guerra

Cuando los miembros de una familia han sufrido o han perecido en una guerra, o han cometido actos de violencia en ella, nosotros podemos heredar un verdadero campo de minas virtual de traumas. Si no establecemos conscientemente la relación para llegar a comprender que estamos reviviendo experiencias de otras décadas, podemos convertirnos en herederos de diversos miedos (a que nos rapten, a que nos expulsen de nuestro hogar, a que nos maten, etcétera), como si esos sentimientos fueran nuestros.

Prak era un niño de origen camboyano de ocho años, revoltoso, que no había conocido nunca a su abuelo, al que habían asesinado los jemeres rojos. Estos habían acusado al abuelo de ser espía al servicio de la CIA, y lo habían matado con una guadaña, que es una herramienta agrícola larga y afilada. Prak solía hacerse heridas en la cabeza, y sus padres, llamados Rith y Sita, que eran supervivientes de primera generación de los campos de la muerte de Camboya, buscaron ayuda para él. Rith y Sita eran unas personas muy corteses y de habla mesurada, y parecía que estaban encorvadas bajo la carga que unía a los dos. Me explicaron, en su inglés chapurreado, que habían salido de Camboya siendo adolescentes, casi una década después del final de las matanzas, y se habían trasladado a Los Ángeles, donde habían tenido a su hijo, su único hijo. Prak tenía ahora ocho años y había sufrido muchas contusiones en la cabeza. Rith, el padre, me explicó que Prak se arrojaba de cabeza, intencionadamente al parecer, contra paredes o postes de metal. Además, Prak «jugaba» a diario con una percha, con la que golpeaba el suelo o el sofá gritando «¡Matar! ¡Matar!». Las conductas del niño evocaban un eco siniestro del asesinato de su abuelo paterno. El lenguaje nuclear de Prak no solo se expresaba verbalmente en las palabras «¡Matar, matar!», sino que también se manifestaba físicamente de dos maneras inquietantes. Al asestar golpes con la percha, Prak estaba reproduciendo de manera macabra las heridas que infligió a su abuelo su asesino. Al darse golpes en la cabeza, Prak reproducía las lesiones que sufrió su abuelo.

En muchas familias que han sufrido hechos trágicos o dolorosos, el pasado tiende a quedar enterrado. Los padres creen mejor no hacer sufrir a sus hijos innecesariamente y suelen guardar silencio, a pesar de que sus palabras son la puerta de acceso al pasado. Creen que cuanto menos sepa un niño, más aislado y protegido estará. Prak no sabía nada de los campos de la muerte ni del asesinato, y lo peor de todo era que ni siquiera sabía nada de su abuelo paterno. De hecho, le habían dicho que el segundo marido de su abuela era su verdadero abuelo.

Por desgracia, guardar silencio acerca del pasado para inmunizar a la generación siguiente no suele surtir efecto. Lo que se oculta a la vista y a la mente rara vez desaparece. Antes bien, suele reaparecer en las conductas y en los síntomas de nuestros hijos.

No fue fácil explicar estos conceptos a Rith y a Sita. Era como si hubiera un velo cultural, un manto de negación, que impidiera hablar para nada del genocidio.

—Solo miramos hacia delante, no al pasado —decía Sita.

—Tenemos suerte de haber sobrevivido y de estar en América —decía Rith.

Ambos solo estuvieron dispuestos a dar el paso siguiente cuando les hube explicado que, al parecer, el pasado estaba cobrando vida de nuevo en los sufrimientos de Prak.

—Vuelva a su casa y cuente a Prak lo del padre de usted —dije a Rith—. Explíquele cuánto lo quería y cuánto lo sigue echando de menos. Ponga sobre la cama del niño una foto del padre de usted, de su verdadero abuelo, y dígale que su abuelo lo protege y le bendice la cabeza por la noche mientras duerme. Transmítale la imagen de que, ahora que el padre de usted lo bendice, Prak ya no tiene por qué hacerse daño en la cabeza.

El último paso fue el más difícil. A mí me parecía que Prak no solo se había identificado con su abuelo, sino

también con el asesino que le había asestado el golpe mortal. Expliqué a Sita y a Rith que los que han hecho daño a los miembros de nuestra familia ingresan en nuestro sistema familiar y que podemos identificarnos con ellos cuando han sido censurados en nuestra consciencia. Les expliqué que los hijos de los verdugos y los de las víctimas sufren de manera similar y que debemos albergar sentimientos de buena voluntad hacia todos los afectados. Dando un paso más, cuando somos capaces de rezar por igual por los que hicieron daño a los miembros de nuestra familia y por aquellos a los que han hecho daño nuestros familiares mismos, estamos apoyando a nuestros hijos y a los hijos de ellos. Sita y Rith lo entendieron. Eran budistas practicantes, y dijeron que llevarían a Prak a la pagoda (el templo de esta religión, tal como se practica en Camboya) y quemarían incienso por el padre de Rith, así como por su asesino, para que pudieran quedar libres los descendientes de ambas familias. Tres semanas después de la visita de Prak a la pagoda, y protegido ya de noche por la foto de su abuelo, el niño entregó a Sita la percha y le dijo:

—Mamá, ya no tengo que jugar con esto.

Dolor familiar, silencio familiar

Gretchen, de la que ya hemos hablado en este libro, llevaba consigo los sentimientos de ansiedad de su abuela, única superviviente de una familia que había perecido en Auschwitz. La abuela de Gretchen había sido incapaz de apreciar el don de haber sobrevivido al Holocausto y había ido por la vida como un fantasma, mientras sus hijos y sus nietos tenían que tratarla con mucho tacto para no afligirla más.

No se podía hablar con ella de su familia muerta. Se le ponían los ojos vidriosos y palidecía. Era mejor dejar bien guardados sus recuerdos. La abuela quizá sintiera el deseo inconsciente de morir como el resto de su familia. Dos generaciones después, Gretchen heredó estos sentimientos y cargó con la imagen de querer morir incinerada, como la familia de su abuela.

Lenguaje nuclear de Gretchen: «Voy a evaporarme. Mi cuerpo se incinerará en cuestión de segundos».

Cuando Gretchen hubo reconocido que estaba enredada con el trauma de su abuela, contó por fin con un contexto que le permitía entender los sentimientos que portaba consigo. La invité a que cerrara los ojos y visualizara que la tenían en brazos su abuela y todos los demás miembros judíos de su familia a los que ella no había llegado a conocer. Cuando Gretchen se representó aquella imagen reconfortante, dijo que sentía paz, sensación que hasta entonces no le había resultado familiar. Comprendió que su deseo de incinerarse había estado relacionado con sus parientes, a los que habían incinerado en el sentido literal de la palabra. En aquel momento se le desvaneció el impulso de matarse y dejó de sentir la necesidad de morir.

Aunque Gretchen se identificaba con su abuela, es posible que se identificara también con los asesinos que habían matado a la familia de su abuela. Si Gretchen se hubiera quitado la vida, habría reproducido inconscientemente la agresión de los asesinos. No es raro que se produzcan estas identificaciones con los criminales, y es preciso tenerlas en cuenta cuando se observan conductas violentas en miembros de las generaciones posteriores de la familia.

Las cárceles del miedo

Steve sufría ataques de pánico cada vez que visitaba cualquier lugar que fuera nuevo para él. A Steve le bastaba con entrar en un edificio nuevo o en un restaurante que no conocía, o con viajar a una población donde no había estado nunca. Siempre que se encontraba en un entorno que no le era familiar, se disociaba. Decía que tenía sensaciones de «desmayo», una impresión de mareo que «lo dejaba negro por dentro» y le hacía sentir que «se le venía encima el cielo». Además de estas sensaciones, solía tener taquicardias y sudores intensos. No recordaba nada de su infancia que pudiera haberle producido unos miedos tan intensos. Para que se sintiera protegido, su mujer y sus hijos compartían con él la prisión constante del territorio familiar. No salían de vacaciones ni iban a restaurantes nuevos, ni había ninguna otra sorpresa en su vida.

Lenguaje nuclear de Steve: «Voy a desaparecer. Quedaré aniquilado».

Un repaso de la historia familiar de Steve puso de manifiesto el origen de su falta de seguridad. Setenta y cinco miembros de su familia habían perecido en el Holocausto. Literalmente, los habían arrancado del entorno familiar de sus hogares, en el pueblo donde habían vivido toda su vida, y los habían trasladados a «un sitio nuevo», el campo de concentración donde los habían asesinado sistemáticamente. Cuando Steve descubrió aquella relación suya con los miembros de su familia, comprendió el contexto de los ataques de pánico que le habían estado limitando la vida. El miedo se le alivió al cabo de una sola sesión. Steve asumió una nueva imagen de sus parientes, a los que vio en paz

y bendiciéndolo para que fuera libre, y así abrió las puertas de alambre de espino de su vida anterior y pudo salir a una vida nueva, con ánimo aventurero y de explorar cosas nuevas.

A semejanza de Steve, Linda también sufría ataques de pánico que le impedían sentirse segura. Se encerraba en una cárcel de miedos. «El mundo no es un lugar seguro», decía. «Tienes que ocultar lo que eres. Si la gente descubre demasiado acerca de ti, te pueden hacer daño». Había tenido desde siempre, que ella recordara, pesadillas en las que la secuestraban unos desconocidos. Recordaba que, de niña, nunca quería quedarse a dormir en las casas de sus amigas. Ahora que Linda ya tenía más de cuarenta años, seguía sin ir a ninguna parte casi nunca. Como le sucedía a Steve, Linda vivía en la cárcel de un miedo que ella no era capaz de relacionar con ningún hecho de su infancia.

Cuando le pregunté por su historia familiar, ella me contó un relato que había oído de niña acerca de la hermana de su abuela, que murió en el Holocausto. Linda se documentó sobre lo sucedido y descubrió que su tía abuela había vivido escondida en la casa de un vecino hasta que alguien de otra familia se enteró de que era judía. Entonces, a la hermana de la abuela la habían «secuestrado unos desconocidos» (los soldados nazis) y la habían matado de un tiro en una cuneta.

Lenguaje nuclear de Linda: «El mundo no es un lugar seguro. Tienes que ocultar lo que eres. La gente te puede hacer daño».

Cuando Linda pudo comparar su lenguaje nuclear con la tragedia de su tía abuela, dispuso de un contexto en el que entender sus sentimientos de ansiedad. Se imaginó que tenía una conversación con su tía abuela en la que esta se ofrecía a protegerla y a ayudarla a que se sintiera segura. Con esta nueva imagen, Linda sintió que podía volver a dejar los sentimientos de ansiedad en la persona de su tía abuela, de donde habían surgido.

Aunque muchos de nosotros no tenemos familiares que murieran ni que participaran en el Holocausto (ni tampoco en el genocidio armenio, ni en los campos de la muerte de Camboya, ni en la hambruna de Ucrania provocada por Stalin, ni en las masacres de China, Ruanda, Nigeria, El Salvador, la antigua Yugoslavia, Siria, Irak... la lista es interminable), los vestigios que dejaron la guerra, la violencia, los asesinatos y violaciones, la opresión, la esclavitud, el exilio, los éxodos forzosos y otros traumas que sí sufrieron nuestros antepasados pueden infundirnos los muchos miedos y ansiedades que padecemos creyendo que surgieron en nosotros mismos. Nuestra frase nuclear puede ser el vínculo que nos permita distinguir lo que pertenece al pasado de lo que es de ahora.

Desenterrar el origen de tu frase nuclear

La frase nuclear suele evocar sensaciones y sentimientos de miedo. Nos basta con pronunciarla para observar una reacción física fuerte en nuestro cuerpo. Muchas personas afirman que se sienten sacudidas por dentro por oleadas de sensaciones cuando se dice en voz alta la frase. Esto se debe a que la frase nuclear surge a partir de una tragedia no resuelta. La cuestión es la siguiente: si esa tragedia no es nuestra, ¿de quién es?

Aunque seamos nosotros quienes pronunciamos la frase nuclear y quienes portamos sus temores, ese miedo original puede arrancar de un hecho trágico que tuvo lugar incluso antes de que naciésemos. Lo que nos preguntamos es: ¿a quién pertenece ese miedo original?

Repítete tu frase nuclear. Siente cómo vibra en tu interior. Escucha dentro de ti. Imagínate por un momento que esas palabras pertenecen a otra persona. Hasta puede ser interesante que escribas tu frase nuclear para tenerla delante visualmente. Oye la frase de una persona que vivió un trauma grande, o que cargó con sentimientos profundos de duelo o de culpabilidad, o que murió de forma violenta o lamentable, o que hizo una vida vacía o de desesperación callada. Esta frase puede ser la frase de tu madre o la de tu padre. Puede pertenecer a tu abuela, a tu abuelo, o incluso a tu hermano o hermana mayor, o a un tío o tía tuyos. Y, ahora, la frase sigue viviendo en ti.

Las frases nucleares son unas frases nómadas, semejantes a los vendedores ambulantes que van llamando de puerta en puerta hasta que alguien les invita a pasar. Pero las puertas donde ofrecen su mercancía las frases nucleares son las psiques de los miembros sucesivos de un sistema familiar. Y las invitamos a pasar sin ser conscientes de ello.

Parece que compartimos una obligación inconsciente de resolver las tragedias del pasado de nuestra familia. Es posible que estés compartiendo el duelo no resuelto de tu abuela por la muerte de su madre, de su marido o de un hijo, y que lo compartas intentando inconscientemente curar el dolor de la familia. La sensación de tu abuela de que «lo he perdido todo» puede seguir viviendo dentro de ti, en forma de miedo por tu parte a perderlo todo tú también.

Estas frases afectan al modo en que te conoces a ti mismo. Afectan a las decisiones que tomas. Afectan a cómo reaccionan tu mente y tu cuerpo al mundo que te rodea. Imagínate el efecto que puede ejercer en el fondo de tu consciencia una frase como «me va a abandonar» en el momento en que el hombre de tus sueños te pide que te cases con él. O considera el efecto que puede tener la frase nuclear «haré daño a mi hijo» sobre el complicado estado

biológico y emocional de una joven futura madre.
Escucha de nuevo las palabras de tu frase nuclear. Pronúncialas en voz alta. ¿Estás seguro de que esas palabras son tuyas? ¿Qué miembro de tu familia habría tenido motivos para sentir eso mismo?
Piensa en tus padres y en tus abuelos. ¿Vivieron algún hecho que fue tan doloroso que no volvieron a hablar de ello nunca o casi nunca? ¿Perdieron a un hijo recién nacido, o tuvieron un aborto involuntario en un embarazo avanzado? ¿Sufrió alguno de ellos el abandono por parte de un gran amor, o perdieron a un padre, madre o hermano cuando eran jóvenes? ¿Se sintieron culpables de haber hecho daño a alguien, o de alguna otra cosa en general?
Si no se te ocurre nada, puedes remontarte incluso una generación más, hasta llegar a tus bisabuelos, o a un tío o tía tuyos.
Zach tuvo que remontarse dos generaciones para encontrar la paz. Estaba vivo por pura suerte. Después de varios intentos de suicidio, decidió por fin abrir la puerta al pasado de su familia.
Zach tenía una frase nuclear que lo acompañaba desde siempre, que él recordara. Tenía desde su infancia la sensación de que debía morir. Decía que había venido a este mundo para morir.
Frase nuclear de Zach: «Tengo que morir».
Por eso, cuando Zach tuvo la edad suficiente, se alistó para ir a combatir y a morir en Irak. Era lo más fácil. Como soldado de infantería, lo abatirían en el frente de batalla y moriría, cumpliendo así el propósito de su vida. Se entrenó con afán. Sería un héroe. Afrontaría grandes peligros. Moriría por la patria con honor.
Pero a Zach le salió mal el plan. Su unidad no fue movilizada. Se quedaron en los Estados Unidos. Zach no se lo creía. Sin dudarlo, desertó de la base militar y puso en práctica un segundo plan. Circuló por la autopista a gran velocidad, convencido de que la policía de tráfico le daría el alto. Lo tenía todo bien pensado. Saltaría de su coche e intentaría arrebatar la pistola al policía. Todo habría terminado en unos instantes. El policía tendría que abatirlo a tiros, y Zach moriría. Siguió adelante por la autopista tal como tenía pensado, pero el destino volvió a intervenir. No pasó nada. No apareció ningún policía. No hubo disparos. No murió nadie.
Zach no se rindió y se dirigió a la capital del país, Washington. Su tercer plan no podía fallar. Saltaría la cerca de la Casa Blanca y correría hacia el despacho del presidente con una pistola de juguete en la mano. Sin duda, los agentes del Servicio Secreto lo abatirían por el camino. Pero también esta vez el destino tenía otros planes para Zach. Cuando llegó a la avenida Pennsylvania, la cerca estaba tan bien custodiada por agentes de seguridad que Zach no pudo acercarse a menos de varios metros de ella.
Zach tenía pensado otro plan para suicidarse, aunque este no llegó a intentarlo en la práctica. Asistiría a un mitin político donde iba a hablar el gobernador del Estado. Zach sacaría una pistola de juguete y apuntaría con ella al gobernador. Los agentes de seguridad tendrían que matarlo a tiros. Pero pensó después que, entre la multitud, quizá no hicieran más que reducirlo, y después tendría que pasarse el resto de su vida en la cárcel. Desesperado, buscó ayuda.
¿Adviertes un hilo común en cada uno de los planes de Zach para poner fin a su vida?
Cada uno de estos planes de suicidio, caso de tener éxito, habría tenido el efecto de que a Zach lo mataría a tiros alguien que estaría defendiendo a su patria. Pero Zach no había hecho nada que pudiera merecer tal castigo en el transcurso de sus veinticuatro años de vida. No había hecho daño a nadie. No portaba ninguna culpa personal. No se culpaba a sí mismo del sufrimiento de nadie.
Entonces, ¿por quién debía morir Zach? O, más exactamente, ¿quién era el miembro de su sistema familiar que debía morir a tiros por algo que había hecho? Para saberlo, tuvimos que remontarnos por la historia familiar de Zach, iluminados por su frase nuclear. En vista de la queja nuclear de Zach, existían tres posibles preguntas puente.
Preguntas puente de Zach:

- ¿Qué miembro de tu familia cometió un crimen sin recibir el castigo correspondiente?
- ¿Que familiar tuyo pensaba que se merecía que lo mataran a tiros por algo que había hecho?
- ¿Qué miembro de tu familia murió a tiros sin que la familia pudiera dedicarle el duelo debido?

Cualquiera de las dos primeras preguntas habría dado en la diana en el caso de Zach. La primera le trajo el recuerdo de una conversación que había oído casualmente cuando era niño. El abuelo de Zach, el padre de su madre, había sido alto funcionario del gobierno de Mussolini y sus órdenes habían llevado a la muerte a muchas personas. Cuando la guerra tocaba a su fin en Italia, había conseguido cambiar de identidad con documentos falsos y huir a los Estados Unidos. A los miembros de su equipo que se habían quedado atrás los habían detenido y fusilado. El abuelo de Zach había burlado a su destino. Había tenido suerte, o eso creía él. Sin que él lo supiera, el varón primogénito de

la familia, su nieto, heredaría su destino.

Como vimos en el capítulo 3, Bert Hellinger nos enseña que cada uno de nosotros somos los únicos responsables de nuestro destino, y que solo nosotros debemos portar las consecuencias de este destino. Si evitamos este destino, si lo rechazamos o si intentamos burlarlo, puede suceder que otro miembro de nuestro sistema familiar intente pagarlo, hasta con su propia vida en muchos casos.

Zach había estado intentando pagar los crímenes de su abuelo. Era una pesada herencia que Zach había asumido sin ser consciente de ello. Creía que aquel impulso de hacerse matar a tiros salía de él. Creía que había nacido con aquella tara y que las cosas eran así sin más. No se había planteado nunca que lo pudiera estar afectando tanto su historia familiar. No había establecido nunca la relación.

—¿Quieres decir que no soy yo el que tengo que morir? —me dijo Zach, atónito—. ¿Quieres decir que no tengo que morir?

El abuelo de Zach, al haberse librado de morir fusilado, no había llegado a compensar las muertes que había provocado. Dos generaciones más tarde, Zach intentaría saldar las cuentas expiando aquella deuda con su propia vida. No era justo, pero era así. Y Zach había estado a punto de conseguirlo.

Pero Zach fue capaz de devolver a su abuelo aquellos sentimientos de tener que morir. El mero hecho de contar con un lugar donde dejarlos fue importantísimo para él. Fue capaz, por primera vez en su vida, de distinguir unos sentimientos que no eran suyos de los que sí lo eran. Podía dejar en la periferia lo que había tenido internalizado hasta entonces.

Zach se trazó un plan consciente para afrontar los viejos sentimientos cuando volvieran a surgirle. Se representaría mentalmente a su abuelo y lo saludaría con respeto, con una inclinación de cabeza. Oiría a su abuelo decirle que aquella necesidad de morir le pertenecía a él y que sería él quien se haría cargo de ella, mientras Zach podía limitarse a respirar hondo y a estar en paz. Zach se imaginó que su abuelo hacía reparaciones en la otra vida a las personas a las que había hecho daño. Todo el paisaje interior de Zach empezó a adquirir un carácter pacífico de reconciliación.

Es posible que a ti, como a Zach, no se te haya ocurrido nunca relacionar tu problema actual con un hecho traumático de tu historia familiar. Ahora, la frase nuclear te brinda el modo de hacerlo. Repite una vez más tu frase nuclear y hazte las dos preguntas siguientes: *¿Estás seguro de que ese miedo sale de dentro de ti? ¿Hay o hubo algún miembro de tu sistema familiar que tuviera motivos para sentir aquello mismo?*

El camino que te conduce a la sanación es sencillo aunque no dispongas de ninguna información sobre el pasado de tu familia. Ya has hecho lo más difícil: has aislado tu miedo más hondo. Aunque seas tú quien carga con los sentimientos de ese miedo, es probable que el miedo en sí surgiera de un hecho traumático que tuvo lugar antes de que nacieras, de un hecho que está detrás de los sufrimientos de tu padre o de tu madre. Aunque no sepas de qué se trata, notas que está ahí. Lo sientes.

April era una afroamericana que se dedicaba a hacer colchas artesanales. Cuando tenía poco más de cuarenta años vio una foto, tomada en 1911, en la que aparecían una mujer negra y su hijo, ahorcados y colgados de un puente. Los contemplaban desde el puente varios hombres, mujeres y niños blancos. Cuando April vio aquella foto, le cambió la vida. La idea y las imágenes de los linchamientos la abrumaron. «No dejaba de llorar», me contaba. «Aquellos podíamos ser mi hijo y yo». La ansiedad de April fue en aumento desde el día en que vio la foto. «Era como si en cada árbol que veía hubiera un cadáver ahorcado».

Le pregunté si tenía noticia de que hubieran linchado a algún miembro de su familia. Era difícil determinarlo. A finales del siglo XIX habían dejado abandonado en una cuneta a su abuelo, hijo de un hombre negro y una mujer blanca, junto con su hermana. La familia de April había recogido al abuelo, pero no a su hermana. No se sabía lo que había sido de la hermana de su abuelo.

Como es sabido, históricamente se solía castigar a los negros que tenían relaciones sexuales con mujeres blancas. Sin embargo, los blancos que poseían esclavos solían tener hijos con sus esclavas negras. En un estudio que se publicó en mayo de 2016 se encontraron huellas genéticas de esta realidad histórica en el ADN de los afroamericanos actuales. El ADN contenía rastros de antepasados europeos que se podían datar en la época de la esclavitud, con lo que los investigadores habían podido confirmar lo mismo que era bien sabido desde hacía mucho tiempo[99].

Aunque April no había podido determinar con exactitud que el padre o la hermana de su abuelo, o que cualquier otro miembro de su familia, hubieran sido linchados, ella sospechaba que así había sido. Como mínimo, cargaba con los restos de un trauma colectivo que compartía con otros afroamericanos que sentían aquel mismo miedo.

April sintió el impulso de documentarse sobre todos los casos conocidos de hombres, mujeres y niños afroamericanos que habían muerto linchados en los Estados Unidos desde 1865 hasta 1965. Recogió más de cinco

mil nombres, y los bordó todos, uno a uno, con hilo dorado en una colcha negra. Cada vez que April añadía un nombre a la colcha, tenía la sensación de que estaba dando descanso a otra alma. Dedicó tres años a la tarea de bordar la colcha, que al final pesaba más de cinco kilos. Cuando hubo terminado, se sintió libre por fin.

Reconocer al miembro o miembros de tu familia que están detrás de tu frase nuclear

1. Si tienes una idea clara de quién era el propietario original del miedo que se expresa en tu frase nuclear, visualiza a esa persona.
2. Si no tienes claro quién es esa persona, cierra los ojos. Imagínate a algún miembro de tu familia que pudo tener emociones similares a las de tu frase nuclear. Esa persona puede ser un tío tuyo, o tu abuela, o incluso un hermano o hermana solo de padre o solo de madre y mayor que tú a quien no conociste en persona. Hasta puede que la persona no tenga lazos familiares de sangre contigo, pero que haya hecho daño a alguien de tu familia o, a la inversa, que algún familiar tuyo le haya hecho daño.
3. Visualiza a la persona o personas relacionadas con el hecho traumático que está detrás de tu frase nuclear. No es necesario siquiera que sepas cuál fue aquel hecho.
4. Ahora, baja la cabeza y respira hondo por la boca abierta.
5. Di a esta persona o personas que la respetas y que respetas todo lo que le pasó. Dile que no caerá en el olvido y que será recordada con amor.
6. Visualiza que la persona o personas están en paz.
7. Siente que te otorga su bendición para que hagas una vida plena. Mientras inspiras, siente el efecto físico que ejercen sus buenos deseos en tu cuerpo. Mientras espiras, siente que las emociones de tu frase nuclear salen de tu cuerpo. Siente que el miedo se disipa como si manejaras un dial que controla su intensidad hasta dejarla a cero.
8. Sigue haciéndolo durante varios minutos, hasta que se te tranquilice el cuerpo.

Tu frase nuclear, vía para transformar el miedo

Entre todas las herramientas de lenguaje nuclear que aprenderás en este libro, la vía más directa para desvelar los traumas familiares no resueltos es tu frase nuclear, la frase que describe el peor de tus miedos. Tu frase nuclear no solo te dirige hacia el origen de tu miedo, sino que te conecta con los sentimientos de trauma familiar no resuelto que pueden seguir residiendo en tu cuerpo. Cuando tienes a la vista su origen, puede empezar a aliviársete el miedo. Los diez atributos clave de la frase nuclear son los siguientes:

La frase nuclear: sus diez atributos básicos

1. Suele estar asociada a un hecho traumático de tu historia familiar o de tu infancia.
2. Suele ser una frase en primera o tercera persona («Yo...» o «Ellos...»).
3. Aunque tiene muy pocas palabras, es dramática.
4. Contiene el lenguaje de fuerte carga emocional del mayor de tus miedos.
5. Te produce una reacción física cuando se expresa en voz alta.
6. Puede servir para recuperar el «lenguaje perdido» de un trauma y para localizar el origen de este lenguaje dentro de tu historia familiar.
7. Puede servir para recuperar recuerdos de traumas que no se pudieron integrar.
8. Puede proporcionarte un contexto para que entiendas las emociones, las sensaciones y los síntomas que has estado viviendo.
9. Apunta a la causa, no a los síntomas.
10. Tiene el poder de liberarte del pasado cuando *la pronuncias.*

En el capítulo siguiente aprenderás a construir tu árbol genealógico para encontrar el trauma nuclear que está relacionado con tu frase nuclear. Pero antes de pasar a ello, vamos a trazar una vez más el mapa de tu lenguaje

nuclear.

Ejercicio escrito núm. 9:

Trazar el mapa de tu lenguaje nuclear

1. Escribe tu queja nuclear. A modo de ejemplo, esta es la queja nuclear de Mary, cuyo hermano mayor nació muerto, y no le pusieron nombre ni volvieron a hablar de él: *«No estoy integrada. Tengo la sensación de que estoy fuera de lugar. Me siento invisible. No me ve nadie. Me parece que estoy observando la vida pero que no estoy dentro de ella»*.
2. Escribe tus descriptores nucleares sobre tu padre y tu madre. Los descriptores nucleares de Mary eran estos: *«Mamá era amable, frágil, cariñosa, deprimida, preocupada y distraída. La culpo de no haberse ocupado de mí. Yo tenía la sensación de que realmente era yo quien debía cuidar de ella». «Papá era divertido, solitario, distante, estaba poco en casa y trabajaba mucho. Lo culpo de haber estado tanto tiempo ausente»*.
3. Escribe tu frase nuclear, el peor de tus miedos. El miedo peor de Mary era el siguiente: *«Me sentiré siempre sola y excluida»*.



Ya has recopilado todo el lenguaje nuclear que te hace falta para pasar al cuarto y último paso: cómo desvelar el trauma nuclear de tu familia.

Capítulo 9

El trauma nuclear

Las atrocidades (...) no se dejan enterrar. (...) En las tradiciones populares abundan los fantasmas que se niegan a descansar en sus tumbas hasta que no se dan a conocer sus historias.

Judith Herman, *Trauma and Recovery (Trauma y recuperación)*

Ahora, vamos a reunir todas las piezas del mapa de nuestro lenguaje nuclear. Hasta aquí hemos aprendido a extraer de nuestra queja nuclear las piedras preciosas de nuestro lenguaje nuclear. También hemos aprendido a analizar nuestros descriptores nucleares, teniendo en cuenta que los adjetivos con que describimos a nuestros padres suelen decirnos más acerca de nosotros mismos que acerca de ellos. Hemos aprendido también que la frase que expresa el mayor de nuestros miedos, nuestra frase nuclear, puede conducirnos hasta un trauma anterior dentro de nuestro sistema familiar. Lo último que nos falta por aprender es a tender un puente para llegar hasta nuestro trauma nuclear, hasta el trauma no resuelto de nuestra infancia o de la historia familiar.

Las cuatro herramientas del mapa del lenguaje nuclear son, por su orden, la queja nuclear, los descriptores nucleares, la frase nuclear y el trauma nuclear. Hay dos maneras de desenterrar el trauma nuclear. La primera es por medio de un genograma, un diagrama de un árbol genealógico. La segunda es por medio de una pregunta puente.

La pregunta puente

Como vimos en el caso de Zach, en el capítulo anterior, una de las maneras posibles de encontrar el trauma subyacente es formular una pregunta puente. La pregunta puente puede hacer aparecer al miembro de la familia del que hemos heredado nuestra frase nuclear. Como nuestra frase nuclear puede proceder de una generación pasada, localizar a su legítimo propietario puede darnos la paz y la comprensión, no solo a nosotros sino también a nuestros hijos.

En el caso de Zach, la pregunta puente «¿Qué miembro de tu familia cometió un crimen sin recibir el castigo correspondiente?» nos condujo hasta el abuelo de Zach, que había hecho daño a muchas personas siendo alto funcionario del régimen de Mussolini. Bien podemos figurarnos que los familiares de Zach no hablaban casi nunca o nunca de lo que había hecho el abuelo durante la guerra.

Por expresarlo de una manera sencilla, una pregunta puente es una pregunta con la que se relaciona el presente con el pasado. Si excavas los sentimientos del mayor de tus miedos, puedes llegar hasta la persona de tu sistema familiar que tuvo motivos para sentir eso mismo que tú sientes.

Por ejemplo, si el mayor de tus miedos es que puedes «hacer daño a un niño», pon ese miedo en forma de pregunta. Piensa en todas las combinaciones relevantes que podrían expresarse en forma de miedo.

EL MIEDO: «PODRÍA HACER DAÑO A UN NIÑO»

Posibles preguntas puente:

- ¿Qué miembro de tu sistema familiar podría haberse culpado a sí mismo de haber hecho daño a un niño, o de no haber velado por su seguridad?
- ¿Quién podría considerarse a sí mismo culpable de la muerte de un niño?
- ¿Quién podría sentirse culpable de haber realizado actos o de haber tomado decisiones que hicieron daño a un niño?

- ¿Qué niño de tu sistema familiar sufrió daños, abandono o malos tratos, o fue entregado en adopción?

Es probable que una o varias de estas preguntas te conduzcan hasta el origen de tu miedo. Pero no siempre puede ser fácil acceder a ese origen. Muchos padres y abuelos guardan una reserva absoluta sobre el pasado familiar, y así se puede perder para siempre una información valiosa.

Cuando las personas sufren mucho, suelen intentar rehuir su dolor emocional para distanciarse de él. Creen que de este modo se están protegiendo a sí mismos y a sus hijos. Pero el hecho de no atender al dolor tiene el efecto de hacerlo más profundo. Lo que se oculta a la vista suele crecer en intensidad. Guardar silencio sobre un dolor familiar no suele ser una estrategia eficaz para curarlo. Ese sufrimiento volverá a salir a relucir en época posterior, y en muchos casos se manifestará en los miedos o en los síntomas de otra generación.

Podrás completar tu mapa del lenguaje nuclear aunque no consigas descubrir lo que pasó en tu familia. Tu frase nuclear te apuntará hacia el trauma familiar. Tu pregunta puente te servirá para atar cabos, aunque los detalles concretos sean imprecisos o falten.

El caso de Lisa

La propia Lisa se consideraba a sí misma una madre sobreprotectora. La aterrorizaba la idea de que pasara algo terrible a alguno de sus hijos, a los que no perdía nunca de vista. Aunque nunca había pasado nada malo de importancia a ninguno de los tres hijos de Lisa, a esta la acosaba su frase nuclear, «Mi hijo morirá». Lisa no sabía gran cosa de su historia familiar; pero, dejándose guiar por el miedo de su frase nuclear, formuló las preguntas puente siguientes:

> ¿A qué miembro de la familia se le murió un hijo o hija?
> ¿Qué miembro de la familia no pudo cuidar de la seguridad de su hijo o hija?

La única información que poseía Lisa era que sus abuelos habían llegado a los Estados Unidos como emigrantes, procedentes de los Cárpatos de Ucrania. Los abuelos habían emigrado huyendo del hambre y de la miseria y no hablaban nunca de las penalidades que habían padecido. Sus hijos sabían que no debían preguntarles nada al respecto.

La madre de Lisa era la menor de estos hijos y fue la única que nació en los Estados Unidos. Aunque la madre de Lisa no conocía todos los detalles, sospechaba que algunos de los hijos no sobrevivieron al viaje. El mero hecho de sacar a la luz estos datos permitió a Lisa entender mejor el miedo que portaba. Reconoció que lo más probable era que la frase «Mi hijo morirá» perteneciera a sus abuelos. Al establecer esta relación, su miedo perdió intensidad inmediatamente. Lisa fue capaz de preocuparse menos por sus hijos y de disfrutar más de ellos.

Cuando formules tus preguntas puente, puede que tengas que afrontar un hecho traumático de tu familia que no ha llegado a resolverse del todo nunca. Podrías encontrarte cara a cara con miembros de tu familia que sufrieron muchísimo. Es posible que tú estés cargando con sus efectos colaterales.

Ejercicio escrito núm. 10:

Identificar las preguntas puente a partir de tu frase nuclear

- *Mi frase nuclear:*
- *Mis preguntas puente:*

La pregunta puente es un medio para descubrir los traumas no resueltos de tu familia. Otro medio para ello es trazar tu árbol genealógico y construir un genograma sobre el papel.

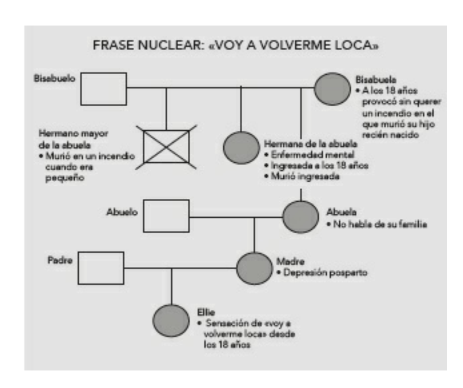
El genograma

Un genograma es una representación visual de un árbol genealógico. Para prepararte el tuyo darás los pasos

siguientes:

1. Prepara un diagrama de las tres o cuatro últimas generaciones de tu familia, en el que aparezcan tus padres, abuelos, bisabuelos, hermanos, tíos y tías. No hace falta que te remontes más allá de tus bisabuelos. Traza el árbol genealógico representando a los varones con cuadrados y a las mujeres con círculos. (Consulta el diagrama de la página 177). Puedes representar las ramas del árbol genealógico con líneas, para indicar quién pertenece a cada generación. Incluye a los hijos de tus padres, de tus abuelos y de tus bisabuelos. No hace falta que incluyas a los hijos de tus tíos, tías o hermanos. Pero tampoco está mal que los incluyas si quieres.
2. Junto al cuadrado o el círculo que representa a cada miembro de la familia, escribe los traumas importantes y el destino difícil que vivió esa persona. Si tus padres todavía viven, puedes pedirles que te cuenten lo que sepan. Si no puedes obtener algunas respuestas, no te preocupes. Bastará con lo que sabes tú. Entre los hechos traumáticos pueden contarse los siguientes: ¿Quién murió joven? ¿Quién se marchó? ¿Quién fue abandonado, aislado o excluido de la familia? ¿Quién fue adoptado, o quién dio a un hijo en adopción? ¿Quién murió en un parto? ¿Quién tuvo un aborto o un niño que nació muerto? ¿Quién se suicidó? ¿Quién cometió un delito grave? ¿Quién sufrió un trauma importante o una catástrofe? ¿Quién perdió su casa o sus bienes y le costó recuperarse de ello? ¿Quién fue olvidado o sufrió en la guerra? ¿Quién murió en el Holocausto o en algún otro genocidio? ¿Quién murió asesinado? ¿Quién cometió un asesinato? ¿Quién se sintió responsable de la muerte o de la desgracia de otro? Estas preguntas son importantes. Si algún miembro de tu familia hizo daño o asesinó a otra persona, incluye en tu árbol genealógico el nombre de la persona perjudicada o asesinada. Debes incluir a las víctimas de las personas a las que hicieron daño los miembros de tu familia, pues esas personas han pasado a formar parte del sistema familiar con el que te puedes identificar. Del mismo modo, incluye también a cualquier persona que hizo daño o que asesinó a un miembro de tu familia, pues también te puedes identificar inconscientemente con esa persona. Sigamos adelante. ¿Quién hizo daño, engañó o se aprovechó de otra persona? ¿Quién se benefició de una pérdida de otra persona? ¿Quién fue acusado de algo injustamente? ¿Quién fue a la cárcel o a un centro psiquiátrico? ¿Quién tenía una incapacidad física, emocional o mental? ¿Cuál de tus padres o de tus abuelos tuvo una relación de pareja importante antes de casarse, y qué pasó? Incluye a las parejas anteriores de tus padres y de tus abuelos. Incluye también a cualquier persona que se te ocurra a la que hizo mucho daño alguien o que hizo mucho daño a alguien.
3. Escribe como encabezamiento del genograma tu frase nuclear. A continuación, observa a cada uno de los miembros de tu sistema familiar. ¿Cuál de ellos tendría motivos para sentirse como te sientes tú? Esa persona podría ser tu madre o tu padre, sobre todo si alguno de los dos tuvo un destino difícil o si el otro miembro de la pareja no lo respetaba. También pudo ser esa hermana de tu abuela que acabó en un psiquiátrico, o ese hermano mayor tuyo que nació muerto antes de que nacieras tú. Suele ser una persona de la que no se habla mucho en la familia. Observa el ejemplo siguiente. Este genograma cuenta la historia de una mujer llamada Ellie, que vivía acosada por el miedo a volverse loca. Ellie siempre había creído que aquel miedo salía de ella misma, hasta que construyó la línea materna de su genograma. Se aprecia claramente en el genograma que la sensación de volverse loca no procede de la generación de la misma Ellie. La tía abuela de Ellie quedó ingresada en un psiquiátrico cuando tenía dieciocho años y murió sola y olvidada. Ningún miembro de la familia pronunciaba su nombre ni contaba su historia. Ellie ni siquiera sabía que su abuela había tenido una hermana, y solo se enteró de ello a base de hacer averiguaciones. Es interesante el dato de que la tía abuela fue ingresada en un hospital psiquiátrico cuando tenía dieciocho años, la misma edad que había tenido la bisabuela cuando provocó involuntariamente el incendio en el que murió su hijo recién nacido. Cuando Ellie tuvo esta visión general de las tres generaciones, pudo entender las cosas de una manera nueva. ¿De quién eran esos sentimientos de locura que había revivido la tía abuela? Y, lo que es más importante, ¿qué historia intentaba sacar a la luz de nuevo Ellie reviviendo aquel mismo miedo? Una vez trazado el genograma, empezaba a aclararse la oscura historia de la familia de Ellie. A Ellie le había aparecido aquel miedo a volverse loca cuando terminó los estudios secundarios, a los dieciocho años. Y aquel mismo miedo que le había estado agotando la fuerza vital la guiaba ahora en un viaje de autodescubrimiento. Cuanto más estudiaba el genograma, más relaciones establecía. Ellie recordaba que su madre le había dicho que había sufrido depresión posparto durante el primer año de la vida de Ellie. La madre de Ellie, en su sufrimiento, también estaba cargando con el trauma de la bisabuela. La madre de Ellie le reconoció que, desde el momento que había nacido ella, había empezado a obsesionarse con la idea de que iba a pasar algo terrible. Más concretamente, la madre de Ellie estaba aterrorizada por el temor de hacer, sin querer, algo que provocara la muerte de su hija.

Durante el embarazo le surgieron unos sentimientos insoportables de temor, que se le volvieron más intensos todavía cuando hubo nacido Ellie. La madre de Ellie no llegó a establecer la conexión entre aquello y lo que había pasado en su familia. Los hechos de los que no se hablaba conscientemente en la familia se expresaban inconscientemente en los miedos, los sentimientos y las conductas de sus miembros.



Ejercicio escrito núm. 11:
Crear tu genograma

En una hoja de papel en blanco, haz un esquema de los miembros de tu familia, representando a los varones con cuadrados y a las mujeres con círculos, acompañando a cada uno de ellos con los traumas importantes y los destinos difíciles que vivieron. Encabeza la hoja con tu frase nuclear.

Ahora, contempla tu genograma con tranquilidad. Deja que tus ojos asimilen el cuadro general sin detenerte demasiado en los detalles. Absorbe la energía de ambos lados de tu familia. Siente el peso de las emociones en cuyo seno naciste, su ligereza o pesadez. Compara tu línea paterna con tu línea materna. ¿Cuál de las dos líneas te parece más pesada? ¿Cuál de las dos te produce mayor sensación de carga? Repasa los hechos traumáticos. ¿Quién sufrió un destino más difícil? ¿Quién tuvo la vida más difícil? ¿Qué sentían de esta persona los demás miembros de la familia? ¿De qué o de quién no se hablaba casi nunca en tu familia? Si solo dispones de información incompleta, no te preocupes. Déjate guiar por tus pensamientos, tus sentimientos y tus sensaciones corporales.

Ahora, pronuncia en voz alta tu frase nuclear. ¿Qué miembro de la familia pudo compartir sentimientos similares? ¿Quién pudo sufrir emociones semejantes? Es probable que tu frase nuclear existiera ya desde mucho antes de que tú nacieras siquiera.

Veamos el caso de Carole, cuya frase nuclear procedía de su abuela. Carole tenía sobrepeso desde los once años. De adulta, el peso le rondaba casi siempre los ciento cuarenta kilos. Con treinta y ocho años, pesaba más que nunca. Carole había tenido muy pocas relaciones de pareja y no se había casado.

Carole decía que se sentía «ahogada y asfixiada» por su peso, y «traicionada por su cuerpo». Oímos, ya de entrada, su lenguaje nuclear, que nos está pidiendo que lo descifremos, como si algún miembro de la familia nos estuviera pidiendo que resolvamos su trauma. Con lo que ya sabemos acerca del lenguaje nuclear, podemos formular las preguntas puente siguientes: ¿Qué miembro de la familia se sintió traicionado por su cuerpo? ¿Quién se ahogó? ¿Quién se asfixió?

Carole me explicó:

—Me desarrollé pronto, mucho antes que el resto de las niñas. Tuve la primera regla a los once años, y ya entonces empecé a odiar mi cuerpo. Sentí que mi cuerpo me había traicionado por desarrollarse tan pronto. Fue entonces cuando empecé a ganar peso.

Otra vez esa idea interesante de sentirse *traicionada* por su propio cuerpo. Y una pista nueva: Carole se sintió *traicionada* por su cuerpo cuando este se convirtió en un *cuerpo de mujer*, un cuerpo que ya era capaz de crear vida en su *vientre*.

Cuando añadimos esta información al conjunto, se nos ocurren nuevas preguntas puente: ¿Qué *mujer* de la familia de Carole se sintió *traicionada* por su *vientre*? ¿Qué cosa terrible podía suceder a Carole si se hacía mujer o se quedaba embarazada?

Hasta aquí, todas las preguntas han dado en el clavo; solo que todavía no lo sabemos.

Añadamos al conjunto el peor de los miedos de Carole: «Me quedaré sola, sin tener a nadie».

Con ciento cuarenta kilos de peso, aislada de los demás, Carole iba camino de hacer realidad el peor de sus temores.

Combinemos ahora todas las piezas e investiguemos el mapa del lenguaje nuclear de Carole. Recordemos que la angustia de Carole comenzó cuando su vientre se volvió fértil. Estas son las palabras que decía ella, las palabras que constituyen su mapa del lenguaje nuclear.

El mapa del lenguaje nuclear de Carole

Queja nuclear de Carole: «Me siento ahogada y asfixiada por todo este peso. Me siento traicionada por mi cuerpo».

Frase nuclear de Carole: «Me quedaré sola, sin tener a nadie».

Preguntas puente de Carole: He aquí las preguntas puente que ayudaron a Carole a establecer la relación entre un hecho traumático en su familia y su exceso de peso corporal:

- ¿Qué miembro de la familia se sintió traicionado por su cuerpo?
- ¿Quién se ahogó?
- ¿Quién se asfixió?
- ¿Qué mujer de la familia se sintió traicionada por su vientre?
- ¿Qué cosa terrible pasó a una mujer que se quedó embarazada?
- ¿Quién se sintió solo y sin tener a nadie?

El trauma nuclear de Carole: Vamos a ver ahora el trauma nuclear, el hecho traumático, la tragedia no resuelta en la familia de Carole. Su abuela había tenido tres hijos: un chico, la madre de Carole y otro chico. Los dos varones se habían asfixiado al nacer en el canal del parto de la abuela y, a causa de la falta aguda de oxígeno, ambos habían nacido con defectos mentales. Habían vivido casi cincuenta años en el sótano de la casa de la abuela, en una aldea del estado de Kentucky. La abuela había pasado el resto de su vida sintiéndose vacía y entristecida.

Aunque seguramente no la llegó a pronunciar nunca en voz alta, estaba claro que la frase «Mi cuerpo me ha traicionado» pertenecía a la abuela de Carole. El cuerpo de la abuela había «asfixiado» a los niños al nacer. Vivía «sola», rodeada de sentimientos de dolor y de culpa. Los dos niños, que habían sido «ahogados por el peso» que los oprimía, también vivieron solos en el sótano, apartados del mundo exterior. La madre de Carole también se había sentido sola en su infancia; decía que su madre «estaba presente físicamente pero ausente emocionalmente». Sin que Carole fuera consciente de ello, su lenguaje nuclear y su cuerpo habían estado contando toda aquella historia.

Recordemos los detalles una vez más. Cuando Carole alcanzó la edad suficiente para concebir un hijo, empezó a ganar peso y a aislarse de los que la rodeaban. El aislamiento le garantizaba no quedarse embarazada y no sufrir como había sufrido su abuela. Hizo una vida solitaria sintiéndose sola en el mundo, como se había sentido su abuela en su desolación, como sus tíos en el sótano y como su madre, cuya vida también había estado cargada de tristeza.

Carole describía la sensación de opresión que le producía su exceso de peso corporal diciendo que se sentía «ahogada y asfixiada». Pero estas palabras tenían un significado más profundo dentro del contexto de su familia. Eran las palabras calladas del trauma familiar. Eran unas palabras que seguramente nadie se atrevería a pronunciar delante de la abuela. No obstante, aquellas palabras tendrían importancia para la curación de la familia tras un hecho tan trágico y tan horrible. Si la abuela hubiera sido capaz de asumir la magnitud de su tragedia, si hubiera sido capaz de vivir el duelo de sus pérdidas sin culparse a sí misma y sin sentirse traicionada por su cuerpo, entonces aquella familia habría tenido la oportunidad de seguir un camino distinto. Carole no habría tenido que cargar con los sufrimientos de la familia en forma de sobrepeso físico.

Los hechos trágicos como estos pueden hundir la resistencia de una familia y derribar los muros del apoyo. Pueden deteriorar el flujo del amor de padres a hijos y pueden dejar a nuestros hijos a la deriva en un mar de tristeza. Como nos pasa a casi todos, Carole no llegó a establecer la relación que le habría permitido comprender que estaba

cargando con los sufrimientos de su historia familiar. Ella creía que aquellos sufrimientos surgían de dentro de ella. Creía que debía de haber algo malo en su propio ser. Cuando hubo entendido que aquellos sentimientos de haber sido traicionada por su propio cuerpo no eran suyos sino de su abuela, encontró el camino que la conduciría a la liberación.

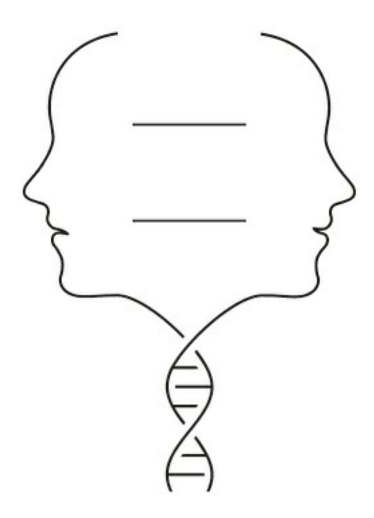
En cuanto Carole hubo asumido que había estado absorbiendo los sufrimientos familiares de su abuela, de sus tíos y de su madre, empezó a temblarle todo el cuerpo. Se le estaba quitando de encima un peso emocional, lo que le permitió tomar posesión de regiones de su propio interior que llevaban cerradas mucho tiempo. Carole no tardó mucho tiempo en adquirir una consciencia de su ser físico que le permitió tomar decisiones distintas en cuanto a su estilo de vida.

El lenguaje nuclear de Carole fue el vehículo que puso en marcha la curación de esta familia. Brindó a toda la familia la oportunidad de curar lo que no se había podido curar hasta entonces. Viéndolo de otro modo, los sufrimientos de Carole no habían sido más que el mensajero que había traído la curación a la difícil tragedia de su familia. Era como si el dolor familiar hubiera estado pidiendo a voces la curación y la resolución, y como si las palabras y el cuerpo de Carole hubieran servido de mapa.

A ti, como a Carole, también puede guiarte en un viaje de curación tu propio mapa del lenguaje nuclear. Teniendo a la vista la relación con tu historia familiar, el único paso que te falta es aplicarte a ti mismo todo lo que has descubierto. Es probable que las cosas que han quedado sin decir o invisibles dentro de la historia de tu familia también hayan quedado ocultas en las sombras de tu propia conciencia. Una vez que estableces la relación, lo que antes estaba oculto puede convertirse en oportunidad para la curación. Algunas veces debemos aplicar cuidado y atención para integrar plenamente las nuevas imágenes que surgen. En el capítulo siguiente harás ejercicios y se te propondrán prácticas y frases que te reforzarán esas imágenes y te llevarán hacia una mayor integridad y libertad.

Tercera parte

Las vías de la reconexión



Capítulo 10

Del entendimiento a la integración

El ser humano forma parte de un todo (...) aunque se vive a sí mismo y vive sus pensamientos y sus sentimientos como si estuvieran separados de todo lo demás; es como una especie de espejismo de su conciencia.

ALBERT EINSTEIN a Robert S. Marcus, 12 de febrero de 1950

El espejismo al que se refería Einstein en este pasaje es la idea de que estamos separados de los que nos rodean, así como de los que vivieron antes de nosotros. Sin embargo, como hemos visto repetidas veces, estamos conectados con los miembros de nuestra historia familiar cuyos traumas no resueltos hemos heredado. Cuando esta conexión es inconsciente, podemos vivir cautivos de unos sentimientos y de unas sensaciones que pertenecen al pasado. Pero cuando tenemos a la vista nuestra historia familiar, se nos iluminan los caminos que nos liberarán.

A veces nos basta con el mero hecho de establecer la relación entre nuestras vivencias y un trauma familiar no resuelto. Como vimos en el caso de Carole, en el capítulo anterior, en cuanto Carole relacionó los sentimientos de su lenguaje nuclear con el trauma de su familia, el cuerpo se le llenó de temblores como si quisiera sacudirse de encima las cosas que pertenecían al pasado. Ese conocimiento mismo tuvo para Carole la profundidad suficiente como para ponerle en marcha una reacción visceral que ella sentía en el núcleo mismo de su ser.

Otras personas debemos complementar esa conciencia de lo que pasó en nuestra familia con un ejercicio o con una experiencia que nos produzca una liberación o nos alivie más el cuerpo.

Un mapa para encontrar tu hogar

Si has llegado hasta aquí en la lectura del libro, seguramente habrás recopilado ya los elementos esenciales de tu mapa del lenguaje nuclear. Habrás descubierto palabras o frases que creías que eran tuyas pero que, en realidad, pueden haber pertenecido a otras personas. Es probable que hayas establecido también relaciones con tu historia familiar, desenterrando los hechos traumáticos o las lealtades calladas de las que ha brotado este lenguaje. Ahora ha llegado el momento de reunir todos estos elementos y de dar el paso siguiente. He aquí una lista de todo lo que te hará falta:

- Tu queja nuclear, el lenguaje nuclear que describe la más honda de tus preocupaciones, de tus luchas o de tus quejas.
- Tus descriptores nucleares, el lenguaje nuclear que describe a tus padres.
- Tu frase nuclear, el lenguaje nuclear que describe el peor de tus miedos.
- Tu trauma nuclear, el hecho o hechos de tu familia que se ocultan detrás de tu lenguaje nuclear.

Ejercicio escrito núm. 12:
Hacer las paces con tu historia familiar

1. Escribe el lenguaje nuclear que tiene la máxima carga emocional o que te inspira las mayores emociones cuando lo dices en voz alta.
2. Escribe también el hecho o hechos traumáticos que están relacionados con este lenguaje nuclear.
3. Haz una lista de todas las personas a las que afectó ese hecho. ¿Quién fue el mayor afectado? ¿Tu madre? ¿Tu padre? ¿Un abuelo o abuela? ¿Un tío o tía? ¿A qué persona no se reconoce dentro de la familia, o no se habla

de ella? ¿Hay un hermano que se dio en adopción o que no sobrevivió? ¿Hubo un abuelo o abuela que abandonó la familia, o que murió joven, o que sufrió de alguna manera terrible? ¿Alguno de tus padres o abuelos estuvo casado o comprometido antes con otra persona? ¿Se reconoce a esa persona dentro de la familia? ¿Hay alguna otra persona ajena a la familia a la que se condena, se rechaza o se culpa por haber hecho daño a un miembro de la familia?

4. Describe lo que pasó. ¿Qué imágenes te vienen a la cabeza cuando lo escribes? Pasa un breve rato visualizando lo que pudieron sentir o vivir esas personas. ¿Cómo reacciona tu cuerpo cuando piensas en ello?
5. ¿Hay algunos miembros de tu familia hacia los que te sientas atraído especialmente? ¿Te sientes arrastrado emocionalmente? ¿Resuena en tu cuerpo esta sensación? ¿En qué parte de tu cuerpo lo sientes? ¿Es en una parte que te resulta familiar? ¿Sueles tener sensibilidades o síntomas especiales en esa zona del cuerpo?
6. Pon la mano sobre esa zona del cuerpo y deja que se llene con tu respiración.
7. Visualiza al familiar o familiares que participaron en este hecho. Diles: «Tenéis importancia. Haré un gesto significativo en vuestro honor. Haré que de esta tragedia salga algo bueno. Viviré mi vida de la manera más plena posible, sabiendo que esto es lo que queréis para mí».
8. Constrúyete un lenguaje personal propio que reconozca la conexión singular que mantienes con esta persona o personas.

Crear frases curadoras personales

El proceso de volver a vivir experiencias inconscientemente puede perdurar a lo largo de las generaciones. Podemos romper este ciclo cuando nos damos cuenta de que hemos estado portando emociones, sentimientos, conductas o síntomas que no han salido de nosotros. Para ello, empezamos por realizar una acción consciente con la que reconocemos el hecho trágico y a las personas a las que afectó. Esta acción suele comenzar por una conversación que mantenemos, ya sea internamente o con un miembro de la familia, en persona o por medio de la visualización. Las palabras adecuadas pueden liberarnos de vínculos y de lealtades familiares inconscientes y poner fin al ciclo del trauma heredado.

En el caso de Jesse, aquel joven que padecía insomnio y que cuando tenía diecinueve años había empezado a revivir aspectos de la muerte de su tío en una ventisca, la conversación tuvo lugar en mi consulta. Pedí a Jesse que visualizara a su tío como si lo tuviera delante y que le hablara directamente a él, en silencio e interiormente si lo prefería. Ayudé a Jesse a elegir las palabras y le propuse que dijera a su tío: «Desde que cumplí los diecinueve tengo temblores todas las noches y me cuesta trabajo quedarme dormido». Jesse empezó a respirar más hondo. Percibí un ruido ronco cuando espiraba. Empezaron a temblarle los párpados, que le hicieron asomar una lágrima en el borde del ojo. «A partir de ahora vivirás en mi corazón, tío Colin, y no en mi insomnio». Cuando Jesse pronunció estas palabras empezó a derramar más lágrimas. Yo le dije entonces: «Escucha a tu tío, que te dice que espires soltando el miedo para que lo vuelva a tomar él. Este insomnio no es tuyo. Nunca lo fue».

A Jesse le bastó con haber mantenido esta conversación con su tío (con el tío cuya existencia no había conocido hasta hacía poco) para empezar a calmarse. Cuando soltaba el aire, relajaba la mandíbula y los hombros. Empezó a recobrar el color en las mejillas. Parecía que los ojos le chispeaban con una vida nueva. Estaba liberándose algo dentro de él.

Aunque aquella conversación de Jesse con su tío era solo imaginaria, las investigaciones sobre el funcionamiento cerebral nos indican que Jesse estaba activando las mismas neuronas y las mismas regiones del cerebro que se le habrían activado si hubiera tenido aquella experiencia curativa con su tío en persona. Después de aquella sesión, Jesse me dijo que dormía bien todas las noches.

Ejemplos de frases curadoras

Trabajé con un hombre que descubrió que había estado compartiendo inconscientemente el aislamiento y la soledad de su abuelo, al que habían rechazado en su familia. Dijo las palabras siguientes:

«Yo también he estado aislado y solo, como tú. Ahora veo que esto ni siquiera es mío. Sé que no es lo que quieres tú para mí. Y sé que es una carga para ti verme sufrir de esta manera. A partir de ahora, viviré mi vida conectado con las personas que me rodean. Lo haré en tu honor».

Otra consultante comprendió que había estado compartiendo inconscientemente la infelicidad y los fracasos en las

relaciones de pareja de su madre y de su abuela. Dijo las frases siguientes:

«Mamá, te pido tu bendición para que yo sea feliz con mi marido, a pesar de que tú no pudiste ser feliz con papá. Disfrutaré de mi amor con mi marido en vuestro honor, para que los dos veáis que me van bien las cosas».

Una joven con la que trabajé me confesó que llevaba viviendo contraída y en estado de ansiedad desde siempre, que ella recordara. Dijo estas palabras a su madre, que había muerto en el parto cuando nació ella:

«Siempre que tenga ansiedad, sentiré que tú me sonríes, que me apoyas, que me impartes tu bendición para que esté bien. Siempre que sienta mi aliento dentro de mí, te sentiré a ti conmigo y sabré que eres feliz por mí».

OTRAS FRASE CURADORAS

«Te prometo que viviré plenamente mi propia vida, en vez de volver a vivir lo que te pasó a ti».
«Lo que te pasó no habrá sido en vano».
«Lo que pasó me servirá de fuente de energía».
«Valoraré la vida que me diste haciendo cosas buenas con ella».
«Haré un gesto significativo para dedicártelo».
«Siempre estarás en mi corazón».
«Encenderé una vela por ti».
«Haré una vida plena en tu honor».
«Viviré mi vida con amor».
«Haré que de esta tragedia salga algo bueno».
«Ahora lo entiendo. Entender las cosas viene bien».

De las frases curadoras a las imágenes curadoras

Aunque no seamos conscientes de ello, nuestras imágenes interiores, nuestras creencias, expectativas, supuestos y opiniones influyen poderosamente sobre nuestra vida. Si tenemos grabadas cosas tales como «Nunca me va bien en la vida», o «Fracasaré en todo lo que intente», o «Tengo débil el sistema inmunitario», pueden hacer de modelo en el que se inspire la marcha real de nuestra vida, que nos limita a la hora de asimilar experiencias nuevas y que afecta a nuestra capacidad de curación. Imagínate el efecto que puede tener sobre tu cuerpo la imagen interior «Tuve una infancia difícil». O las imágenes «Mi madre era cruel» o «Mi padre era un maltratador emocional». Aunque estas imágenes pueden tener bastante de ciertas, también es posible que no cuenten toda la historia. ¿Fueron difíciles todos los días de tu infancia? ¿Era tu padre amable a veces? ¿No te dio cariño tu madre nunca? ¿Puedes acceder a todos tus recuerdos más tempranos, de cuando te tenían en brazos, te daban el biberón y te arropaban en la cuna por la noche, cuando eras muy pequeño? Recuerda lo que dijimos en el capítulo 5: muchos de nosotros conservamos únicamente los recuerdos que pueden servir para protegernos ante posibles daños futuros, los recuerdos que apoyan a nuestras defensas, los recuerdos que forman parte de nuestro «sesgo de negatividad», como lo llaman los biólogos evolutivos. ¿Es posible que te falten algunos recuerdos? Lo que es más importante todavía, ¿te has hecho preguntas de otro tipo? Por ejemplo, ¿qué había detrás de la actitud hiriente de mi madre? ¿Por qué hecho traumático estaba frustrado mi padre?

Es posible que cuando creaste tus frases curadoras hayas empezado a sentir que te arraiga dentro una nueva vivencia interna. Quizá te haya llegado en forma de imagen o de sentimiento. Puede tratarse de una sensación de integración o de conexión. Es posible que hayas sentido que algunos miembros de tu familia están velando por ti y te apoyan. Quizá hayas tenido una sensación de paz, como si se estuviera completando por fin algo que estaba pendiente de resolver.

Todas estas vivencias pueden ejercer un efecto sanador poderoso. En esencia, marcan un punto de referencia interior de integridad, un punto de referencia al que podemos volver cada vez que nos sentimos acosados por sentimientos antiguos que amenazan nuestra estabilidad. Estas vivencias nuevas tienen un efecto muy semejante al de recuerdos nuevos acompañados de entendimientos nuevos, de imágenes nuevas, de sentimientos nuevos y de sensaciones corporales nuevas. Pueden cambiarnos la vida y tienen la capacidad de eclipsar las imágenes viejas y limitadoras que nos han estado controlando la vida.

Estas nuevas vivencias e imágenes se profundizan más a base de ritos, de ejercicios y de prácticas. He aquí algunos modos creativos de apoyar tu proceso de curación a medida que se va desarrollando.

EJEMPLOS DE RITOS, EJERCICIOS, PRÁCTICAS E IMÁGENES CURADORAS

- **Poner una foto sobre la mesa de trabajo.** Un hombre que descubrió que había estado volviendo a vivir los sentimientos de culpa de su abuelo puso sobre su mesa una foto del abuelo. Espiraba visualizando que dejaba en poder de su abuelo los sentimientos de culpa. Se sentía más ligero y más libre cada vez que repetía este rito.
- **Encender una vela.** Una mujer no tenía ningún recuerdo de su padre, que había muerto cuando ella era recién nacida. Se separó de su marido a los veintinueve años, la misma edad que había tenido su padre al morir, y compartía el mismo sentimiento de desconexión con la familia de su padre. Encendía una vela cada noche y se imaginaba que la llama abría un hueco por el que se podían reunir los dos. Hablaba a su padre y sentía que su presencia la consolaba. Al cabo de dos meses de realizar este rito se le habían aliviado los sentimientos de desconexión y se había desarrollado en su interior un sentimiento nuevo de contar con el cariño de un padre que la quería.
- **Escribir una carta.** Un hombre había roto bruscamente con su novia de la universidad, y veinte años más tarde seguía teniendo dificultades con sus relaciones de pareja. Se había enterado de que su antigua novia había muerto un año después de la ruptura. Le escribió una carta en la que le pedía perdón por su indiferencia y su falta de cariño, aunque sabía que ella no la recibiría nunca. En la carta le decía: «Lo siento mucho. Sé que me querías y que te hice mucho daño. Debió de ser terrible para ti. Lo siento muchísimo. Sé que no podré entregarte esta carta, pero espero que puedas recibir mis palabras». Después de haber escrito la carta, el hombre tuvo una sensación de paz y de plenitud que le parecía inexplicable.
- **Poner una foto sobre la cama.** Una mujer que se había pasado la vida entera rechazando a su madre comprendió que en sus primeros días de vida había estado separada de ella, en una incubadora, y que aquello le había dejado unos sentimientos de desconfianza y de incapacidad para recibir el amor de su madre. También empezó a darse cuenta de que aquel rechazo hacia su madre le había servido de modelo, en virtud del cual había rechazado más adelante las relaciones de pareja. Puso un retrato de su madre en la pared, por encima de la cabecera de su cama, y todas las noches, antes de acostarse, pedía a su madre que la abrazara. Acostada en la cama, sentía las caricias de su madre. Decía que el amor de su madre era como una corriente de energía que le daba fuerza. A las pocas semanas ya se despertaba sintiendo más aliviado el cuerpo. Al cabo de unos meses sentía el apoyo de su madre como una sensación física que la acompañaba a lo largo del día. Al cabo de un año observó que entraban en su vida más personas y entablaba relaciones sólidas. (Nota: Aunque la madre de esta mujer seguía viva, esta práctica da resultado con independencia de que el padre o la madre vivan o hayan fallecido).
- **Desarrollar una imagen de apoyo**. Un niño de siete años empezó a sufrir de pronto ataques de ansiedad que manifestó arrancándose gran parte del pelo de la coronilla, trastorno que recibe el nombre de *tricotilomanía*. Parecía ser que la ansiedad le provenía de la historia familiar. Cuando su madre tenía siete años, había visto morir repentinamente a su madre de un aneurisma cerebral. El duelo de su madre era tan grande que no había hablado nunca al niño de su abuela. Cuando su madre le contó por fin lo que había pasado, el niño empezó a tranquilizarse inmediatamente. La madre le pidió que se imaginara a su difunta abuela como un ángel custodio que los protegía a los dos. Le explicó lo que es un halo enseñándole un dibujo que lo representaba, y le dijo que se imaginara que el amor de su abuela era como un halo que le acariciaba la cabeza. Siempre que el niño se tocara la coronilla recibiría una sensación de paz. El niño dejó de arrancarse el pelo a partir de aquel día.
- **Establecer una frontera.** Otra mujer se había criado con la carga de sentirse responsable de la felicidad y del bienestar de su madre, que era alcohólica. Esta pauta de velar por los demás le perduró en la vida adulta, y le resultaba difícil recibir, a su vez, el cariño y el apoyo de los demás. Le costaba trabajo mantener relaciones personales sin sentirse responsable de los sentimientos de los demás y ahogada por sus necesidades. Adoptó la práctica diaria de sentarse en el suelo y marcar a su alrededor un círculo con un cordel. Observaba que, con solo marcarse un espacio propio, ya empezaba a respirar mejor. Mantenía una conversación interior con su madre en la que le decía: «Mamá, este es mi espacio. Tú estás allí y yo estoy aquí. Cuando era pequeña, habría hecho cualquier cosa por hacerte feliz; pero era demasiado para mí. Ahora tengo la sensación de que debo hacer felices a todos, y por eso me ahogo cuando tengo un contacto estrecho. Mamá, desde ahora tus sentimientos están allí, contigo, y mis sentimientos están aquí, conmigo. Dentro de esta frontera, atenderé a mis propios sentimientos para no tener que renunciar a mí misma cuando empiece a sentirme unida a alguien».

Los ritos y las prácticas que acabo de describir pueden parecer poca cosa comparados con un gran dolor con el que hemos cargado a lo largo de los años. Pero la ciencia nos dice que cuanto más repetimos y reproducimos estas

imágenes y vivencias nuevas, más se integran en nosotros. La ciencia nos dice que este tipo de prácticas pueden modificarnos el cerebro abriendo nuevas vías neuronales. No solo eso: cuando visualizamos una imagen curadora, estamos activando las mismas regiones del cerebro (más concretamente, en el córtex prefrontal izquierdo) que están asociadas a las sensaciones de bienestar y a las emociones positivas[100].

Es importante que practiquemos el albergar estos nuevos sentimientos y sensaciones para que se vayan arraigando en nosotros. Cuanto más practicamos, más avanzamos en el aprendizaje. Así nos puede cambiar el cerebro y podemos sentirnos más vivos en nosotros mismos.

Las frases curadoras y el cuerpo

Es esencial para el proceso de sanación que seamos capaces de integrar en él la experiencia de nuestras sensaciones físicas. Cuando seamos capaces de «estar», sin más, con esas sensaciones que nos surgen en el cuerpo sin reaccionar ante ellas de manera inconsciente, tendremos mayores posibilidades de mantenernos asentados cuando empiece a surgir la inquietud interior. Solemos alcanzar un nuevo entendimiento cuando estamos dispuestos a soportar lo que tiene de incómoda la empresa de conocernos a nosotros mismos.

¿Qué sientes cuando te centras en tu interior? ¿Qué sensaciones asocias a tus miedos o a tus emociones incómodas? ¿Dónde los sientes más? ¿Se te estrecha la garganta? ¿Se te corta la respiración? ¿Sientes opresión en el pecho? ¿Te quedas insensible? ¿Cuál es el epicentro de esa sensación en tu cuerpo? ¿El corazón? ¿El vientre o el plexo solar? Es esencial que seas capaz de orientarte por este territorio interior, aunque las sensaciones te parezcan abrumadoras.

Si no tienes claro qué es lo que siente tu cuerpo, di en voz alta tu frase nuclear. Como sabes por el capítulo 8, el acto de pronunciar en voz alta tu frase nuclear te puede despertar sensaciones físicas. Dila en voz alta y observa tu cuerpo. ¿Adviertes algún temblor? ¿Tienes alguna sensación de hundimiento? ¿De insensibilidad? No te preocupes por lo que sientas o no sientas. Limítate a poner la mano donde te imaginas que está la sensación, o donde la notes. A continuación, dirige la respiración sobre esa zona. Espira hacia tu cuerpo para sentir apoyo en toda la zona. Puede ser útil que visualices la espiración como un rayo de luz que ilumina esa parte de tu cuerpo. Ahora, dite a ti mismo las palabras siguientes: «Te apoyo».

Imagínate que estás hablando a un niño que siente que no lo ven ni lo escuchan. Es probable que allí esté, en efecto, un niño; una parte infantil de tu ser que lleva desatendida mucho tiempo. Imagínate que ese niño o niña ha estado esperando el día que lo reconocieras, y que ese día ha llegado hoy.

FRASES CURADORAS QUE NOS PODEMOS DECIR A NOSOTROS MISMOS

Apóyate la mano sobre el cuerpo y respira hondo mientras te dices a ti mismo una o varias de las frases siguientes:

«Te apoyo».
«Estoy aquí».
«Te tengo en brazos».
«Respiraré contigo».
«Te consolaré».
«Cuando tengas miedo o te sienes superado, no te abandonaré».
«Estaré contigo».
«Respiraré contigo hasta que te calmes».

Cuando nos ponemos las manos sobre el cuerpo y dirigimos hacia dentro del mismo nuestras palabras y nuestra respiración, estamos apoyando las partes de nosotros mismos que nos resultan más vulnerables. Esto nos brinda la oportunidad de aliviar o de liberar lo que nos parece intolerable. Las antiguas sensaciones de molestia pueden ceder el paso a sensaciones de expansión y de bienestar. Cuando arraigan las sensaciones nuevas, podemos sentir más apoyo dentro de nuestro propio cuerpo.

Curar nuestra relación con nuestros padres

Vimos en el capítulo 5 que nuestra vitalidad, la fuerza vital que nos viene de nuestros padres, se puede bloquear cuando se deteriora nuestra conexión con ellos. Cuando hemos rechazado a nuestro padre o a nuestra madre, cuando lo hemos acusado o culpado de algo o nos hemos distanciado de él o de ella, sentimos las repercusiones en nosotros mismos. Aunque no seamos conscientes de ello, apartar de nosotros a un padre o a una madre es semejante a apartar una parte de nosotros mismos.

Cuando rompemos con nuestros padres, las características de estos que consideramos negativas pueden manifestarse de manera inconsciente en nosotros mismos. Por ejemplo, si hemos sentido que nuestros padres eran fríos, o críticos, o agresivos, nosotros podemos sentirnos fríos, autocríticos e incluso agresivos hacia nosotros mismos, reproduciendo las mismas características que rechazamos en ellos. De este modo, nos hacemos a nosotros mismos lo mismo que sentimos que nos hicieron.

La solución es buscar algún modo de traer a nuestros padres a nuestro corazón y de hacer conscientes esas características de ellos (y de nosotros mismos) que rechazamos. Esto nos brinda la oportunidad de convertir una dificultad en algo que nos puede dar fuerza. Al establecer una relación con las partes de nosotros mismos que son dolorosas (unas partes que hemos heredado de nuestra familia, en muchos casos), tenemos la posibilidad de modificarlas. De un rasgo como la crueldad podemos sacar bondad; sobre nuestros juicios de valor podemos sentar las bases de nuestra solidaridad.

Para sentirnos en paz con nosotros mismos debemos empezar en muchos casos por estar en paz con nuestros padres. Teniendo esto en cuenta, ¿eres capaz de recibir algo bueno a partir de lo que te dieron tus padres? ¿Eres capaz de pensar en ellos manteniéndote abierto en tu cuerpo? Si siguen vivos, ¿puedes estar con ellos sin ponerte a la defensiva? Si sientes que te contraes o que te pones a la defensiva, o bien que entras en modo de «cuidador», probablemente tendrás que hacer más trabajo interior antes de intentar curar esa relación tratándote con ellos en persona.

La curación puede producirse aunque tus padres hayan fallecido, o estén en la cárcel, o estén sumidos en un mar de dolor. ¿Hay algún recuerdo, alguna buena intención, alguna imagen tierna, algún buen entendimiento, algún modo en que expresen amor tus padres, al que puedas dar entrada, aunque solo sea uno? Accediendo a conectarte con una imagen interior cálida puedes empezar a cambiar tu relación externa con tus padres. No puedes cambiar lo que ya ha pasado, pero sí puedes cambiar lo que pasa, con tal de que no esperes que sean tus padres los que cambien ni que sean distintos de como son. Eres tú quien debes llevar la relación de manera distinta. Es tarea tuya, no de tus padres. La cuestión es: ¿estás dispuesto a ello?

Thich Nhat Hanh, conocido monje budista de nuestro tiempo, enseña que, cuando estás enfadado con tus padres, «estás enfadado contigo mismo. Imagínate que la planta de maíz se enfadara con el grano de maíz». También nos dice: «Si estamos enfadados con nuestro padre o con nuestra madre, debemos inspirar, espirar y buscar la reconciliación. Este es el único camino que conduce a la felicidad»[101].

La reconciliación es, sobre todo, un movimiento interior. Nuestra relación con nuestro padre o con nuestra madre no depende de lo que haga él o ella, ni de cómo está, ni de cómo reacciona. Depende de lo que hacemos nosotros. Es un cambio que se produce en nosotros.

Un hombre llamado Randy descubrió que su padre había perdido a su mejor amigo en la guerra, donde habían sido compañeros de armas. Randy entendió entonces, por fin, por qué era tan reservado su padre. Randy había tenido muchas veces la sensación de que aquel distanciamiento de su padre había estado dirigido expresamente hacia él. Todo aquello cambió cuando conoció la historia. El padre de Randy, que se llamaba Glenn, había coincidido por casualidad con su mejor amigo de la infancia, Don, en el frente de batalla de Bélgica, luchando contra los alemanes. Bajo un fuego intenso, Don había salvado la vida a Glenn, pero a costa de recibir él mismo una bala en el cuello. Don había muerto en brazos de Glenn. Este volvió a su patria, se casó y formó una familia, pero nunca fue capaz de aceptar plenamente todo lo que tenía, pues sabía que Don no podría gozar nunca de aquellas mismas cosas.

Randy pidió disculpas a su padre por haberlo juzgado y por haberse apartado de él. Ya no esperaba que Glenn conectara con él como él deseaba. Pero Randy ya era capaz de querer a Glenn tal como era.

Como hemos visto en los capítulos anteriores, es útil saber qué fue lo que pasó en nuestra familia que causó tanto dolor a nuestros padres. ¿Qué causa primera hay detrás de ese distanciamiento, de esa crítica o de esa agresividad? Conocer esos hechos puede servirnos para entender su dolor, así como para entender el nuestro. Cuando conocemos los hechos traumáticos que contribuyeron al dolor de nuestros padres, nuestra comprensión y nuestra solidaridad pueden empezar a eclipsar los dolores antiguos. A veces basta con decir una frase como, por ejemplo, «Mamá, papá, siento mucho haber estado distante y haberme apartado de vosotros» para que se abra dentro de nosotros algo que nos sorprende.

El doctor Andrew Newberg, neurocientífico que ejerce en el Hospital Universitario Thomas Jefferson, y su colega

Mark Robert Waldman han escrito en su libro *Words Can Change Your Brain (Las palabras te pueden cambiar el cerebro)*: «Una sola palabra tiene la capacidad de influir sobre la expresión de los genes que regulan el estrés físico y emocional»[102]. Los autores explican que nos basta con concentrarnos en las palabras positivas para ejercer sobre determinadas zonas del cerebro un efecto que puede mejorar nuestro concepto de nosotros mismos y de las personas con las que nos tratamos [103].

Lee la lista siguiente de frases curadoras. Es posible que una o varias de ellas te digan algo, de una manera que empiece a disolver el bloqueo que hay entre tus padres y tú. Deja que las palabras te lleguen. ¿Hay alguna frase que te toque el corazón? Quizá te puedas imaginar a ti mismo diciendo alguna o algunas de estas frases a tu padre o a tu madre, a quien rechazaste.

FRASES CURADORAS CUANDO HEMOS RECHAZADO A NUESTRO PADRE O A NUESTRA MADRE

1. «Siento mucho haber estado tan distante».
2. «Te he apartado de mí cuando has querido acercarte».
3. «Te echo de menos, aunque me cuesta trabajo decírtelo».
4. «Papá (o mamá), eres un buen padre (o una buena madre)».
5. «He aprendido mucho de ti». (Evoca algún recuerdo positivo y coméntalo).
6. «Lamento haber sido tan difícil».
7. «He sido demasiado crítico. Eso me ha distanciado de ti».
8. «Dame una segunda oportunidad, por favor».
9. «Me gustaría mucho estar más cerca de ti».
10. «Lamento haberme distanciado. Te prometo que estaremos más unidos durante el tiempo que nos queda juntos».
11. «Me gusta mucho que estemos unidos».
12. «Te prometo que dejaré de obligarte a que me demuestres tu amor».
13. «Dejaré de esperar que expreses tu amor de una manera determinada».
14. «Aceptaré tu amor como tú me lo des, no como yo lo quiero».
15. . «Recibiré tu amor aunque no lo sienta en tus palabras».
16. «Me has dado mucho. Muchas gracias».
17. «Mamá (o papá), he pasado un día muy malo, y quería hablar contigo».
18. «Mamá (o papá), ¿podemos seguir un rato más al teléfono? Oír tu voz me tranquiliza».
19. «Mamá (o papá), ¿me puedo quedar aquí un rato? Con solo estar cerca de ti me siento bien».

Antes de ponerte a curar una relación con tus padres que está gravemente dañada, podría convenirte tener unas cuantas sesiones con un terapeuta centrado en el cuerpo, o realizar una práctica de meditación de mindfulness para adquirir unos recursos que te permitirán conectar con las sensaciones de tu cuerpo. Cuando seas capaz de observar tus reacciones ante el estrés, podrás vigilarte a ti mismo y darte lo que necesitas, en los momentos en que más lo necesitas. Es importante que cultives una percepción interior que te guíe y te apoye.

Por ejemplo, si aprendes determinadas técnicas de respiración podrás disponer de una sensación física de los límites de tu cuerpo, gracias a la cual podrás avanzar a la velocidad que te conviene, así como mantener la distancia que sientas que es adecuada. Esa distancia adecuada te permite sentirte relajado para que no tengas que defenderte ni que contraerte para sentirte conectado. La presencia de una frontera sólida, a la vez que flexible, te aporta un espacio adecuado para tener tus sentimientos a la vez que te permite disfrutar del vínculo curador que estás forjando con tus padres. En último extremo, cuando eres capaz de respirar lo bastante hondo como para saber lo que sientes en tu cuerpo, ya no es necesario que salgas del mismo.

FRASES CURADORAS PARA DECÍRSELAS A UN PADRE O A UNA MADRE QUE YA HA MUERTO

Aunque nuestra relación externa con nuestros padres sea distante o nula, nuestra relación interna con ellos sigue evolucionando. Podemos seguir hablando con nuestros padres aunque hayan muerto. Estas son algunas frases que pueden contribuir a reconstruir un vínculo que se ha roto o que no llegó a desarrollarse del todo.

1. «Te pido que me tengas en tus brazos mientras duermo, cuando tenga el cuerpo más abierto y esté más accesible».
2. «Te pido que me enseñes a confiar y a dejar paso al amor».
3. «Te pido que me enseñes a recibir».
4. «Te pido que me ayudes a sentir más paz en mi cuerpo».

FRASES CURADORAS PARA DECÍRSELAS A UN PADRE O A UNA MADRE DESCONOCIDO O AUSENTE

Cuando nuestro padre o nuestra madre nos dejaron en una época temprana o nos entregaron a otras personas para que nos criaran, podemos sentir un dolor intolerable. En cierto sentido, esa primera marcha suele trazar un modelo inconsciente sobre el que basaremos los muchos rechazos y abandonos que se producirán más adelante en nuestra vida. Es preciso que pongamos fin a este ciclo de dolor. Mientras sigamos viviendo con la sensación de que hemos sido víctimas de un trato injusto, es probable que repitamos esa misma pauta en nuestras vidas. Lee las frases siguientes e imagínate que se las dices a tu padre o madre ausente o al que no llegaste a conocer.

1. «Si te facilitó las cosas marcharte o darme en adopción, lo entiendo».
2. «Dejaré de culparte. Sé que eso solo sirve para tenernos cautivos a los dos».
3. «Recibiré de los demás lo que necesito, y haré que salga algo bueno de lo que pasó».
4. «Lo que pasó entre tú y yo me servirá de fuente de energía».
5. «Por lo que pasó, he adquirido una fuerza concreta en la que puedo confiar».
6. «Gracias por haberme dado el don de la vida. Te prometo que no la desperdiciaré ni la despilfarraré».

FRASES CURADORAS CUANDO NOS HEMOS FUSIONADO CON UNO DE NUESTROS PADRES

Mientras algunas personas han rechazado a su padre o a su madre, hay otras que pueden haberse fusionado con uno de sus progenitores de una manera que les vela la identidad y los despoja de su individualidad. Si hemos caído en una relación de fusión como esta, podemos haber perdido la ocasión de autodefinirnos, o podemos tener mal definidos los límites de quienes somos o de lo que sentimos. Si este es tu caso, puedes leer las frases siguientes como si se las oyeras decir a tu padre o a tu madre. Imagínate que su voz te dice estas palabras mientras tu cuerpo se abre para acogerlas. Observa cuáles son las palabras o las frases que te llegan más hondo.

Imagínate que tu padre o tu madre te dice una o varias de estas frases

1. «Te quiero tal como eres. No tienes que hacer nada para ganarte mi amor».
2. «Eres mi hijo, y somos personas distintas. Mis sentimientos no tienen por qué ser los tuyos».
3. «He estado demasiado cerca de ti y veo que ha sido una carga para ti».
4. «Te has debido de abrumar con todas mis necesidades y mis emociones».
5. «Con mis necesidades, te ha resultado difícil tener un espacio propio».
6. «Voy a distanciarme para que mi amor no te domine».
7. «Te daré todo el espacio que necesites».
8. «He estado demasiado cerca de ti para que te conocieras a ti mismo. Ahora, yo me voy a quedar aquí y voy a disfrutar viéndote vivir tu vida allí».
9. «Has estado cuidando de mí, y yo te lo he permitido... pero ya se acabó».
10. «Esto es demasiado para cualquier hijo».
11. «Cualquier hijo (o hija) que intentara arreglar esto sentiría una carga. Esto no es tuyo».
12. «Ahora, distánciate un poco hasta que te sientas lleno de tu propia vida. Solo entonces me quedaré yo en paz».
13. «No he sido capaz de afrontar mi propio dolor hasta ahora. Lo que era mío ha estado allí, contigo. Ya es hora de que vuelva a su lugar, conmigo. Así seremos libres los dos».
14. «Me has atendido mucho a mí, y muy poco a tu padre (o madre). Me gustaría veros más unidos. Ahí es donde debes estar».

Ahora, visualiza que tu padre o madre está ante ti, y observa si tienes el impulso interior de adelantarte o de retroceder. ¿Sientes la necesidad de acercarte o de alejarte? ¿Percibes una sensación corporal que te indica cuál es la distancia justa para ti? Cuando nos ponemos a la distancia justa, se nos puede abrir, ablandar o relajar algo dentro de nosotros. Cuando nos pasa esto, disponemos de más espacio interior para percibir nuestros sentimientos. Cuando hayas encontrado tu distancia justa, di una o varias de las frases siguientes, notando los sentimientos que te llegan cuando pronuncias las palabras.

Di a tu padre o a tu madre una o varias de estas frases

1. «Mamá (o papá), yo estoy aquí y tú estás allí».
2. «Tus sentimientos están allí, contigo, y los míos están aquí, conmigo».
3. «Quédate allí, por favor, pero no te alejes mucho».
4. «Cuando tengo mi espacio propio, respiro mejor».
5. «Cuando intento ocuparme de tus sentimientos, me contraigo».
6. «Creí que podía hacerte feliz, pero era demasiado».
7. «Veo ahora que, al renunciar a mí mismo, los dos nos volvimos invisibles».
8. «A partir de ahora viviré mi vida plenamente, sabiendo que estás allí y me apoyas».
9. «Siempre que sienta mi aliento dentro de mi cuerpo, sabré que estás feliz por mí».
10. «Gracias por mirarme y escucharme».

Si has seguido los pasos que se explican en este capítulo, puede que ya hayas empezado a notar dentro de ti una nueva paz. Las frases curadoras que has pronunciado y las imágenes, los ritos, las prácticas y los ejercicios que has llevado a cabo pueden haberte ayudado a reforzar una relación con un ser querido, o a aliviar un enredo inconsciente con un miembro de tu familia. Si has seguido los pasos y sientes ahora que necesitas algo más, el capítulo siguiente te dará otra pieza del rompecabezas, una exploración de tus primeros años de vida. Si sufrimos una separación temprana de nuestra madre, podemos quedarnos separados de la vida de tal modo que la resolución se bloquea y no nos alcanza del todo. En el capítulo siguiente exploraremos los efectos de una separación temprana y veremos los muchos modos en que esta puede dejar huella en nuestras relaciones personales, en nuestro éxito en la vida y en nuestra salud y bienestar.

Capítulo 11

El lenguaje nuclear de la separación

No hay influencia más poderosa que la de la madre.

SARAH JOSEPHA HALE, en la revista *The Ladies' Magazine and Literary Gazette*, 1829

El lenguaje nuclear no siempre procede de las generaciones anteriores. Hay un tipo determinado de lenguaje nuclear que refleja la experiencia abrumadora de los niños que se han visto separados de sus madres. Las separaciones de este tipo son uno de los traumas más generalizados, y suelen pasarse por alto con frecuencia. Cuando hemos vivido una ruptura significativa del vínculo con nuestra madre, es posible que se refleje en nuestras palabras una nostalgia, una angustia y una frustración intensas que han quedado invisibles y sin curar.

Hemos visto en capítulos anteriores cómo nos traspasan la vida nuestros padres, estableciendo, en esencia, un modelo a partir del cual nosotros entendemos nuestras vidas. Este modelo se inicia en el vientre y cobra forma incluso antes de que nazcamos. Durante este tiempo, nuestra madre es todo nuestro mundo, y, cuando hemos nacido, su tacto, su mirada y su olor son nuestro contacto con la vida misma.

Mientras somos demasiado pequeños para entender la vida por nuestra cuenta, nuestra madre nos devuelve reflejadas nuestras experiencias en dosis que somos capaces de tomar y asimilar. En un mundo ideal, cuando lloramos, ella expresa inquietud en el rostro. Cuando reímos, se le ilumina de alegría la cara, que es un reflejo de todas nuestras expresiones. Cuando nuestra madre está sintonizada con nosotros, nos infunde una sensación de seguridad, de valía y de integración, con la ternura de su contacto, con el calor de su piel, con su atención constante e, incluso, con la dulzura de su sonrisa. Nos llena de todas sus «cosas buenas», y nosotros reaccionamos acumulando en nuestro interior una reserva de «buenas sensaciones».

Es preciso que adquiramos una buena reserva de «cosas buenas» durante nuestros primeros años, para que tengamos la seguridad de que conservaremos dentro las buenas sensaciones aunque nos perdamos durante algún tiempo. Cuando disponemos de una reserva suficiente, podemos confiar en que la vida saldrá bien aunque suframos interrupciones que nos descarrilen. Cuando hemos recibido de nuestra madre pocas «cosas buenas» o ninguna, nos puede resultar difícil confiar en la vida en absoluto.

Las imágenes que tenemos de «la madre» y de «la vida» están relacionadas entre sí a muchos niveles. Lo ideal es que la madre nos cuide, nos nutra y vele por nuestra seguridad. La madre nos consuela y nos da lo que necesitamos para sobrevivir cuando somos demasiado pequeños para obtenerlo por nuestra cuenta. Cuando recibimos estos cuidados, empezamos a confiar en la sensación de que estamos a salvo y de que la vida nos dará lo que necesitamos. Después de haber vivido repetidas veces la experiencia de que nuestra madre nos da lo que necesitamos, vamos aprendiendo que nosotros mismos también podemos obtener por nuestra cuenta lo que necesitamos. En esencia, sentimos que «nos bastamos» para darnos a nosotros mismos «lo suficiente». La consecuencia es que nos parece que la vida misma nos aporta lo que necesitamos. Cuando nuestra conexión con nuestra madre fluye bien, suele parecernos que también fluyen hacia nosotros la buena salud, el dinero, el éxito y el amor.

Pero cuando se corta nuestro vínculo temprano con nuestra madre, puede pasar a ocupar nuestro punto de vista básico una nube oscura de miedo, de escasez y de desconfianza. Ya sea permanente esta ruptura del vínculo, como en el caso de una adopción, o ya se trate de una interrupción temporal que no llegó a restaurarse del todo, esa separación entre la madre y el hijo puede ser un semillero de muchas de las dificultades de la vida. Cuando el vínculo queda interrumpido, nos parece que hemos perdido el sustento. Es como si nos hiciésemos pedazos y fuera nuestra madre quien tuviera que volver a componernos de nuevo.

Cuando la ruptura solo es temporal, es importante que nuestra madre esté estable, atenta y acogedora en el regreso tras la separación. La experiencia de haberla perdido puede ser tan devastadora que titubeamos o nos resistimos a la hora de volver a conectar con ella. Si nuestra madre no es capaz de tolerar nuestros titubeos, o si interpreta nuestra reticencia como un rechazo, puede reaccionar poniéndose a la defensiva o distanciándose a su vez, dejando así dañado y roto el vínculo entre los dos. Puede que nuestra madre no llegue a entender nunca por qué se siente

desconectada de nosotros, y que albergue sentimientos de duda, de desilusión y de inseguridad como madre; o, lo que es peor, que caiga en la irritabilidad y en la ira hacia nosotros. Una escisión no curada puede debilitar los cimientos de nuestras futuras relaciones personales y de pareja.

Un rasgo esencial de estas experiencias tempranas es que no las tenemos guardadas en la memoria de forma recuperable. Durante la gestación y durante la primera infancia no tenemos el cerebro capacitado para dar forma de relato a nuestras experiencias de modo que puedan convertirse en recuerdos. A falta de estos recuerdos, nuestros deseos no satisfechos pueden salir a relucir de manera inconsciente en forma de impulsos, anhelos y ansias que aspiramos a satisfacer con nuestro próximo trabajo, con nuestro próximo vaso de vino, o incluso con nuestra próxima pareja sentimental. De modo similar, el miedo y la ansiedad que nos produce una separación temprana puede distorsionarnos la realidad haciendo que unas situaciones que solo son difíciles o incómodas nos parezcan catastróficas y con peligro de muerte.

El hecho de enamorarnos puede desencadenarnos emociones intensas, pues nos hace retroceder en el tiempo de manera natural hasta las experiencias tempranas con nuestra madre. Nuestros sentimientos hacia nuestra pareja tienden a ser similares a los que tuvimos hacia nuestra madre. Conocemos a una persona especial y nos decimos: «He encontrado por fin a una persona que me cuidará bien, que conocerá *todos* mis deseos y que me dará *todo* lo que necesito». Pero estos sentimientos no son más que la ilusión de un niño que quiere volver a vivir la intimidad que tuvo o que quiso tener con su madre.

Somos muchos los que esperamos, sin saberlo, que nuestra pareja nos cubra las necesidades que no pudo cubrirnos nuestra madre. Estas expectativas mal dirigidas son una receta para el fracaso y la desilusión. Si nuestra pareja empieza a portarse como una madre o como un padre e intenta satisfacer nuestras necesidades no cubiertas, puede echar a volar el romanticismo. Por el contrario, si nuestra pareja no satisface nuestras necesidades no cubiertas, podemos sentirnos traicionados o descuidados.

Cuando hemos sufrido una separación temprana de nuestra madre, puede resentirse después nuestra estabilidad en las relaciones de pareja. Es posible que tengamos el miedo inconsciente a que nuestra intimidad desaparezca o a que nos despojen de ella. Nuestra reacción es o bien aferrarnos a nuestra pareja como pudimos aferrarnos a nuestra madre, o apartar de nuestro lado a nuestra pareja anticipándonos a la pérdida de esa intimidad. Solemos dar muestras de estas dos conductas a la vez en una misma relación, y nuestro compañero o compañera sentimental se puede sentir atrapado en una interminable montaña rusa de emociones.

Tipos de separación

Aunque la gran mayoría de las mujeres se plantean la maternidad con las mejores intenciones, se dan situaciones que la madre no puede controlar y que pueden conducir a separaciones tempranas inevitables entre su hijo y ella. Algunas de estas separaciones tienen un carácter físico. Aparte de una posible entrega en adopción, hay otros hechos que implican una separación larga, como son las complicaciones de un parto, las enfermedades e ingresos en hospitales, el trabajo o los viajes largos, que pueden poner en peligro el vínculo que se está desarrollando.

Las desconexiones emocionales pueden tener un efecto similar. Cuando la madre está físicamente cerca del niño pero solo le presta una atención y una dedicación esporádica, el niño no se siente a salvo ni seguro. De niños, necesitamos la presencia emocional y energética de nuestra madre tanto como su presencia física. Cuando nuestra madre vive un hecho traumático (como puede ser una enfermedad, un aborto o la pérdida de un hijo, de un padre, de su pareja o de su hogar), puede apartar de nosotros su atención. Nosotros, a nuestra vez, vivimos el trauma de haberla perdido a ella.

Las desconexiones entre la madre y el hijo también se producen en el seno materno. Los niveles elevados de miedo, de ansiedad o de depresión, una relación de pareja estresante, la muerte de un ser querido, una actitud negativa respecto del embarazo o un aborto involuntario anterior pueden cortar la sintonía de la madre con el niño que se está desarrollando en su vientre.

Si hemos vivido faltas tempranas de cariño o de atención por parte de nuestra madre, o si esta sufrió dificultades durante el embarazo o el parto, no todo está perdido. Por fortuna, es posible reparar el vínculo, y no solo durante la infancia. Tenemos la posibilidad de curarnos en cualquier momento de la vida. El primer paso puede ser identificar nuestro lenguaje nuclear.

El lenguaje nuclear de la separación

Estas separaciones tempranas, a semejanza de otros traumas que hemos visto en este libro, generan un entorno en el que puede florecer el lenguaje nuclear. Cuando investigamos la existencia de un vínculo interrumpido solemos oír palabras que indican un ansia de conexión, así como palabras que denotan rabia, crítica, condena o desengaño.

Ejemplos de frases nucleares tras una separación temprana:

«Quedaré abandonado».
«Me dejarán».
«Me rechazarán».
«Me quedaré solo».
«No tendré a nadie».
«Me quedaré desvalido».
«Perderé el control».
«No importo a nadie».
«Nadie me quiere».
«No estoy a la altura».
«Soy excesivo».
«Me abandonarán».
«Me harán daño».
«Me traicionarán».
«Me aniquilaré».
«Quedaré destruido».
«No existiré».
«Todo es inútil».

Las frases nucleares como estas no necesariamente se deben a una interrupción de nuestro vínculo con nuestra madre. También podemos haberlas heredado de una generación anterior de la historia familiar. Es posible que hayamos nacido con esos sentimientos sin saber de dónde han surgido.

Un tema común que caracteriza a las separaciones tempranas es el rechazo fuerte que sentimos hacia nuestra madre, sumado a la sensación de culpa o acusación por el hecho de que ella no fuera capaz de atender a nuestras necesidades. Aunque quisiéramos muchísimo a nuestra madre, por no haberse llegado a desarrollar del todo el vínculo, llegamos a sentir que ella era débil y frágil y que nosotros debíamos haber cuidado de ella. Así, la noción de obligación puede llegar a invertirse por nuestra necesidad de sentirnos vinculados a ella. Sin saberlo, podemos intentar dar a nuestra madre esos mismos cuidados y atenciones que nosotros mismos necesitamos desesperadamente.

Es frecuente que las personas que hayan sufrido una interrupción del vínculo manifiesten quejas nucleares y descriptores nucleares como los que vimos en el capítulo 7. Recordémoslos aquí:

- «Mamá era fría y distante. No me tenía en brazos nunca. Yo no confiaba en ella en absoluto».
- «Mi madre estaba demasiado ocupada para hacerme caso. Nunca tenía tiempo para mí».
- «Mi madre y yo estamos muy unidos. Es como una hermanita pequeña a la que cuido».
- «Mi madre era débil y frágil. Yo era mucho más fuerte que ella».
- «No quiero ser nunca una carga para mi madre».
- «Mi madre era distante, fría emocionalmente, y crítica».
- «Siempre me apartaba de sí. La verdad es que no le importo».
- «Lo cierto es que no nos tratamos».
- «Yo me sentía mucho más próximo a mi abuela. Fue ella la que me hizo de madre».
- «Mi madre está completamente centrada en sí misma. Solo le importa lo suyo. Nunca me manifestó ningún cariño».
- «Puede ser muy calculadora y manipuladora. Yo no me sentía a salvo con ella».
- «Le tenía miedo. Nunca sabía lo que podía pasar en cualquier momento».
- «No tengo una relación estrecha con ella. No es maternal... no es como una madre».

- «No he querido nunca tener hijos. Jamás he sentido dentro de mí el instinto maternal».

LA SOLEDAD DE WANDA

Wanda tenía sesenta y dos años y estaba deprimida. Había pasado por tres matrimonios rotos, por la adicción al alcohol y por muchas noches de soledad, y pocas veces había llegado a conocer una verdadera paz en su vida. Sus descriptores nucleares sobre su madre lo decían todo.

Descriptores nucleares de Wanda: «Mi madre era fría, displicente y distante».

Veamos el hecho del que surgió este lenguaje nuclear. Antes de que naciera Wanda, su madre, Evelyn, sufrió una tragedia terrible. Evelyn estaba dando el pecho a una hija recién nacida. Se quedó dormida sobre la niña y la ahogó involuntariamente. Cuando se despertó, se encontró que tenía muerta en sus brazos a Gail, la hermana mayor de Wanda a la que esta no llegaría a conocer. Su marido y ella estaban todavía dominados por el duelo inconsolable cuando hicieron el amor y concibieron a Wanda. Aquel nuevo embarazo fue la respuesta a sus oraciones. Les permitió mirar adelante y olvidar el pasado. Pero un pasado como aquel no se olvida nunca. La muerte terrible de Gail y la carga de culpabilidad subsiguiente se filtraron en cada hilo de la maternidad de Evelyn. Afectaron a su vínculo con su segunda hija, marcando límites a la constancia y a la disponibilidad de su amor.

Wanda creía que el distanciamiento de su madre se debía a ella misma, personalmente. Cualquier niña pequeña habría sentido lo mismo en aquella situación. Wanda recordaba cuando su madre la tenía en brazos de pequeña. Sentía el distanciamiento de la madre y reaccionaba, a su vez, protegiéndose. Sentía que su madre no debía de quererla y, en consecuencia, se blindaba contra ella.

Puede que Evelyn creyera que era una mala madre que no se merecía tener otra hija. Quizá le pareciera que no se merecía una segunda oportunidad después de lo que había pasado a Gail. Quizá temiera que Wanda, la segunda hija, muriera también, produciéndole un dolor que no soportaría, y por eso se distanciaba de ella inconscientemente. Es posible que Wanda percibiera este distanciamiento ya desde que estaba en el vientre de su madre. Evelyn sentía, quizá, que si se acercaba demasiado a Wanda y se la llevaba al pecho, podía hacerle daño también a ella. Fueran cuales fueran los pensamientos y las emociones de Evelyn, el trauma por la muerte de Gail tuvo el efecto de separar a Evelyn de Wanda.

Wanda tardó sesenta años en darse cuenta de que la displicencia de su madre estaba relacionada con la muerte de Gail y no era una cosa personal para con ella. Había pasado una vida entera culpando a su madre y odiándola por no haberle dado el amor suficiente. Cuando Wanda llegó a entender la magnitud del dolor que había sufrido su madre, en plena sesión conmigo, se puso de pie inmediatamente y tomó su bolso.

—Tengo que volver a casa —me dijo—. No me queda mucho tiempo. Mi madre tiene ochenta y cinco años, y tengo que decirle que la quiero.

La ansiedad de las separaciones tempranas

Jennifer tenía dos años la noche en que llamaron unos hombres a la puerta de su casa. Oyó que su madre soltaba una exclamación y la vio caer al suelo entre sollozos. Los hombres le habían dicho que su padre había muerto en una explosión en un pozo de petróleo. Su madre se acababa de quedar viuda, con veintiséis años. Aquella fue la primera noche de la vida de Jennifer en que su madre no la arropó en la cama ni le dio un beso en la frente cuando se acostó.

Las cosas no volvieron a ser como antes a partir de aquella noche. Como la madre de Jennifer se había quedado paralizada por la impresión, a ella y a su hermano, que tenía cuatro años, los llevaron a pasar unas semanas en casa de su tía. Durante este tiempo, la madre iba a visitarlos, y Jennifer salía corriendo a la puerta a recibirla; pero era como si una desconocida hubiera usurpado el papel de su madre. La mujer que se agachaba a abrazarla tenía el rostro hinchado y enrojecido, y Jennifer apenas la reconocía. La asustaba. Cuando su madre la rodeaba con sus brazos, Jennifer se ponía tensa. Aunque quería explicar a su madre el miedo que tenía, a sus dos años ya estaba descubriendo que su madre había cambiado. Parecía frágil e incapaz de entregarles gran cosa. Jennifer tardaría años en sacar a la luz estos recuerdos.

Jennifer sufrió su primer ataque de pánico con veintiséis años. Iba en el metro, de vuelta del trabajo, donde había realizado con éxito una presentación ante los directivos de su empresa. De pronto, la visión se le puso borrosa, como si estuviera mirando bajo el agua. Le pareció que se le taponaban los oídos y empezó a sentirse mareada y asustada. Aquellas sensaciones le resultaban tan extrañas que pensó que le estaba dando un ictus. Estaba paralizada, desvalida e incapaz de pedir ayuda.

Tuvo el segundo ataque a la semana siguiente, cuando iba a realizar otra presentación. El tercero se le presentó mientras iba de tiendas. Al cabo de un mes ya tenía ataques de pánico diarios.

Si Jennifer hubiera sido capaz de oír su propio lenguaje nuclear, habría descubierto frases como las siguientes: «No voy a poder superar esto», «Lo he perdido todo», «Estoy sola», «Fracasaré», «Me rechazarán», «Ya no me quieren».

Cuando consiguió ponerse en contacto con estos miedos, ya tenía cubierta la mitad del camino.

Jennifer empezó a recordar una época anterior de su vida en la que se había sentido igual de paralizada y de desesperada. Aunque había estado unida a su madre, Jennifer decía que esta era frágil, solitaria, necesitada de cariño, tierna y amorosa. Cuando Jennifer iba diciendo estas palabras, empezaba a entrar en contacto con la sensación de impotencia que había sentido cuando, de niña, había intentado aliviar el gran duelo de su madre. Aquella empresa de consolar a su madre, imposible para una niña pequeña, había dejado a Jennifer una sensación de soledad, de inseguridad y de temor al fracaso.

Una vez que Jennifer hubo establecido la relación entre sus ataques de pánico y su infancia, pudo remontarse por fin al origen de su ansiedad. Cuando le aparecían de nuevo las sensaciones de pánico, Jennifer era capaz de desactivarlas recordándose a sí misma que aquellas no eran más que las sensaciones de una niña asustada. Siendo capaz de identificar aquellas sensaciones que tenía dentro, podía desacelerar las acumulaciones de ansiedad. Jennifer aprendió a respirar más despacio y más hondo mientras mantenía el enfoque y la atención puestos en las sensaciones de ansiedad que tenía en el pecho. También aprendió a decirse a sí misma las palabras que la habrían tranquilizado de niña. Respiraba hondo y se decía: «Estoy aquí, contigo, y cuidaré de ti. No tendrás que volver a estar sola cuando sientas estas cosas. Puedes confiar en mí; estarás a salvo conmigo». Cuanto más practicaba Jennifer, más confianza tenía en ser capaz de cuidar de sí misma.

La tricotilomanía: «separados de raíz»

Kelly tenía desde hacía dieciséis años la costumbre de arrancarse el pelo de la cabeza, de las cejas y de las pestañas. Llevaba pestañas postizas y cejas pintadas, y el cabello muy recogido para ocultar las calvas que se había producido. Arrancarse el pelo (hábito que se conoce con el nombre de tricotilomanía) era un rito diario para ella. Todas las noches, a eso de las nueve, se sentaba a solas en su cuarto, abrumada por sentimientos de angustia que se apoderaban de su cuerpo. No podía dejar las manos en paz, le «tenían que hacer algo», hasta que acababa por arrancarse grandes cantidades de pelo. «Es como una liberación. Me relaja», decía ella.

Cuando Kelly tenía trece años, la había rechazado su mejor amiga, Michelle. Kelly no había entendido nunca qué había hecho ella para que Michelle empezara a distanciarse de ella de pronto; pero la sensación de pérdida le había resultado insoportable. Había empezado a arrancarse el pelo poco después de aquello. «Debe de haber algo malo en mí», pensaba. «No quiere estar conmigo porque no estoy a su altura». Como veremos, estas frases le hicieron el efecto de señales orientativas en las carreteras de su lenguaje nuclear. Las frases, que habían pervivido por debajo de la superficie de su conciencia, a flor de piel, esperando el momento de que las descubrieran, orientaron a Kelly hacia un hecho más temprano y que había sido más significativo todavía: una ruptura del vínculo con su madre.

Cuando Kelly tenía un año y medio la habían operado de los intestinos y tuvo que pasarse diez días separada de su madre. Cada día, cuando terminaba el horario de visitas del hospital (hacia las nueve de la noche), la madre de Kelly se despedía de ella y se volvía a su casa, donde tenía que ocuparse de la hermana recién nacida de Kelly y de su hermano mayor.

Apenas podemos imaginarnos la sensación de ansiedad que debía de tener Kelly cuando su madre la dejaba sola en la habitación del hospital. Esos sentimientos habían salido a relucir inconscientemente en la tricotilomanía de Kelly. Se le agitaban en su cuerpo todas las noches, hacia las nueve, hasta que ella había encontrado un medio alternativo para afrontarlas, arrancándose el pelo en el sentido más literal del término.

El peor de los miedos de Kelly, tal como lo expresaba ella en su frase nuclear, la condujo hasta la raíz de su trauma: «Lo peor que podría pasarme es quedarme sola. Me quedaría abandonada. Me volvería loca».

Frase nuclear de Kelly: «Me quedaré sola. Me quedaré abandonada. Me volveré loca».

A Kelly se le renovaron estos sentimientos cuando tenía trece años. Michelle y ella habían sido amigas inseparables. Pero entonces, de pronto, Michelle abandonó a Kelly y se hizo amiga de otras chicas «más populares». Entonces, todas las demás chicas se pusieron en contra de Kelly. Esta se sintió «abandonada, rechazada y despreciada».

Cuando vemos esta experiencia dentro de un marco más amplio, podemos considerarla una «oportunidad perdida»

por parte de Kelly, que podría haberse orientado por ella para encontrar la curación más general, la del trauma más profundo y más significativo de haberse quedado sola en el hospital, sin su madre. Pero no somos muchas las personas que, al encontrarnos ante nuestras dificultades, somos capaces de interpretarlas como señales que nos guían en una dirección. Atendemos, más bien, a aliviarnos los sufrimientos, y rara vez optamos por remontarnos en busca de su origen. Cuando llegamos a conocer la sabiduría de nuestro lenguaje nuclear, los síntomas de nuestro sufrimiento pueden convertirse en el mejor de nuestros aliados.

LA METÁFORA DE LA TRICOTILOMANÍA DE KELLY

El lenguaje nuclear de Kelly indicaba el miedo profundo que tenía esta a que «la dejaran sola». De hecho, la tricotilomanía, el hábito de arrancarse el pelo, como expresión no verbal de su lenguaje nuclear, le había comenzado inmediatamente después de que la abandonara su amiga Michelle. Si bien la costumbre de Kelly de arrancarse el pelo la condujo a descubrir su trauma original, también representaba metafóricamente la separación de dos cosas que habían estado unidas. Al arrancarse Kelly el pelo, separaba los cabellos del folículo piloso donde tenían la raíz. Es una imagen semejante a la separación de un niño de la madre que lo tiene en brazos.

Algunas conductas muy personales suelen representar cosas que no es posible observar ni examinar de manera consciente. Si exploramos nuestros síntomas con detenimiento, podemos descubrir una verdad más profunda. Los síntomas suelen hacer de señales orientativas que nos apuntan hacia lo que debemos curar o resolver. Cuando Kelly asumió de este modo su hábito de arrancarse el pelo, fue capaz de remontarse hasta la fuente de sus sufrimientos, y se liberó de toda una vida de ansiedad.

LA RESOLUCIÓN DE KELLY

Kelly localizó en su vientre la sensación incómoda de «estar sola y abandonada». Se puso las manos sobre la zona afectada por la ansiedad y dejó que su respiración le llenara el vientre. Mientras sentía bajo las manos la subida y la bajada del aliento, visualizaba que tenía en brazos y acunaba a aquella parte suya de niña pequeña que se seguía sintiendo sola y asustada. Cuando aquel movimiento empezó a calmarla, se dijo a sí misma: «Cuando te sientas sola y asustada, no te abandonaré nunca. Pondré la mano aquí y respiraré contigo hasta que vuelvas a estar en calma». Kelly dejó de arrancarse el pelo después de una sola sesión.

La separación, origen del conflicto interior

A veces se nos escapa la libertad que buscamos. Incapaces de sentirnos a gusto en nuestros cuerpos, esperamos aliviarnos con otro vaso de vino, comprando una cosa más, con otro mensaje de texto o llamada telefónica, con un nuevo compañero o compañera sexual. Pero es raro que encontremos el alivio cuando nuestro descontento procede de los cuidados de nuestra madre. Para los que nos hemos visto apartados de la luz del amor de nuestra madre, nuestro mundo puede ser una búsqueda incesante de consuelo.

Cuando Myrna tenía dos años, su padre se fue tres semanas a Arabia Saudita en viaje de negocios, y su madre lo acompañó y dejó a Myrna a cargo de una niñera. Durante la primera semana, Myrna se aferraba al jersey que se ponía su madre las noches frescas mientras la acunaba para dormirla. Myrna se acurrucaba junto al jersey, consolada por su tacto y su olor familiares, y se acunaba sola hasta quedarse dormida. En la segunda semana, Myrna se negaba a tomar el jersey cuando la niñera se lo ofrecía. En vez de ello, se apartaba, llorando, y se quedaba dormida chupándose el pulgar.

Al cabo de las tres semanas de ausencia, la madre de Myrna irrumpió a toda prisa en la casa esperando abrazar a su hija. Esperaba que Myrna saliera a recibirla corriendo para caer en sus brazos, como de costumbre. Pero en esta ocasión la cosa fue distinta. Myrna apenas levantó la vista de sus muñecas para mirar a su madre. Esta, confusa, no pudo menos de notar en su propio cuerpo una sensación de tensión producida por el sentimiento de rechazo. La madre de Myrna fue racionalizando la experiencia a lo largo de los días siguientes, diciéndose que Myrna se estaba volviendo «una niña muy independiente».

La madre de Myrna no era consciente de la importancia que tenía restaurar el vínculo delicado entre las dos; perdió de vista la vulnerabilidad de su hija pequeña y se distanció un poco a su vez. Este distanciamiento entre una y otra prosiguió, y agravó los sentimientos de soledad de Myrna. Con el tiempo, se extendería a sus experiencias de la vida y viciaría su capacidad de sentirse segura y a salvo en sus relaciones de pareja. Los sentimientos de abandono y

de frustración de Myrna se expresaban en el lenguaje nuclear de esta: «No me dejes»; «Nunca vuelven»; «Estaré sola»; «No me quieren»; «No entienden quién soy»; «No me ven ni me entienden».

Para Myrna, enamorarse equivalía a adentrarse en un terreno tan peligroso como un campo de minas. La vulnerabilidad que le producía necesitar a otra persona la aterrorizaba tanto, que cada vez que avanzaba un paso más hacia su deseo se encontraba con un nivel más profundo todavía de su miedo. Como no era capaz de asociar este conflicto con su infancia, cada vez que un hombre intentaba amarla, ella le encontraba muchos defectos, y solía dejar a los hombres antes de que ellos la dejaran a ella. Myrna se había convencido a sí misma para renunciar a tres posibles matrimonios.

El conflicto interior de Myrna también tenía sus consecuencias sobre su carrera profesional. Cada vez que aceptaba un nuevo cargo, se llenaba de dudas y de miedo a un desastre inevitable. Algo saldría terriblemente mal. No la apreciarían. No estaría a la altura. Se distanciarían de ella. Ella no confiaría en ellos. La traicionarían. Eran los mismos sentimientos que tenía Myrna hacia sus parejas, sin expresarlos en voz alta. Los mismos que había tenido hacia su madre, sin haberlos resuelto nunca.

¿Cuántos de nosotros tenemos que enfrentarnos a conflictos semejantes al de Myrna, sin que hayamos sido capaces de identificar su origen? La importancia de nuestro primer vínculo con nuestra madre es incomparable. Nuestra madre es la primera persona con quien mantenemos una relación personal cuando llegamos a este mundo. Es nuestro primer amor. Nuestra conexión o nuestra falta de conexión con ella constituye un modelo esencial sobre el que se basa nuestra vida posterior. Entender lo que pasó cuando éramos pequeños puede desvelar uno de los misterios de por qué sufrimos tanto en nuestras relaciones de pareja.

Interrupciones del flujo de la vida

Nuestra primera imagen de quiénes somos y de cómo se desarrollará nuestra vida comienza en el seno materno. Durante el embarazo, nuestro mundo está impregnado de las emociones de nuestra madre, que influirán sobre si nuestro carácter esencial será calmado o agitado, receptivo o rebelde, adaptable o inflexible.

«Que la mente del niño evolucione para volverse eminentemente dura, angulosa y peligrosa, o bien suave, fluida y abierta, depende en gran medida de si los pensamientos y emociones de la madre son positivos y fortalecedores, o de si son negativos y están marcados por la indecisión», explica Thomas Verny. «Esto no quiere decir, ni mucho menos, que no puedas tener algunas dudas e incertidumbres de vez en cuando sin hacer daño a tu hijo. Esos sentimientos son naturales e inofensivos. Me refiero, más bien, a una pauta de conducta característica y constante»[104].

Cuando nuestra primera experiencia con nuestra madre queda interrumpida por una ruptura importante del vínculo, los fragmentos de dolor y de vacío pueden destrozarnos el bienestar y desconectarnos del flujo esencial de la vida. Cuando la relación madre-hijo (o cuidador-hijo, en general) queda truncada, vacía o marcada por la indiferencia, la corriente de imágenes negativas puede encerrar al niño en una pauta de frustración y de inseguridad. En casos extremos, cuando las imágenes negativas son continuas e implacables, puede surgir frustración, rabia e insensibilidad hacia uno mismo y hacia los demás.

Este perfil suele estar asociado a conductas sociopáticas y psicopáticas. El doctor Ken Magid y Carol McKelvey dicen en su libro *High Risk: Children Without a Conscience (Alto riesgo: niños sin conciencia):* «Todos llevamos dentro un cierto grado de rabia; pero la rabia de los psicópatas es la que nace de las necesidades no satisfechas en la primera infancia»[105]. Magid y McKelvey explican que el niño pequeño sufre «un dolor incomprensible» por el abandono o por una ruptura temprana del vínculo.

Los psicópatas y los sociópatas ocupan un lugar extremo en un espectro amplio, que corresponde a los casos donde se han observado interrupciones graves del vínculo. En estos casos extremos se aprecia lo esencial que es el papel de la madre o del primer cuidador del niño para dar forma a los valores que se están formando en él: la solidaridad, la empatía y el respeto hacia sí mismo, hacia los demás y hacia todos los seres vivos.

Sin embargo, la mayoría de las personas que hemos sufrido una ruptura del vínculo con nuestra madre llegamos a recibir lo suficiente de lo que necesitábamos, a pesar de las carencias. No sería realista esperar que una madre estuviera sintonizada con su hijo a la perfección, el cien por cien del tiempo. Es de esperar que se produzcan perturbaciones de esta sintonización. Cuando se llegan a producir, el proceso de reparación puede ser una experiencia positiva para el desarrollo, pues brinda a la madre y al hijo una oportunidad para aprender a afrontar momentos breves de aflicción y a buscarse el uno al otro para conectar de nuevo. Lo más importante es que se repare el vínculo. Cuando una relación se repara una y otra vez, se llega a construir un sentimiento de confianza que

contribuye a establecer una unión segura entre la madre y el hijo[106].

Aunque mantengamos relativamente intacta nuestra conexión con nuestra madre, todavía podemos descubrir que estamos afrontando unos sentimientos que no entendemos. Podemos sufrir miedos a que nos dejen, a que nos rechacen o a que nos abandonen, o sentimientos de estar deshonrados, humillados o avergonzados. Sin embargo, cuando somos capaces de ver estos sentimientos en el contexto de nuestras experiencias tempranas con nuestra madre (que suelen remontarse a una época que no recordamos), podemos ser más conscientes de lo que nos falta, y más capaces de proporcionarnos lo que necesitamos para curarnos.

Capítulo 12

El lenguaje nuclear de las relaciones de pareja

Tu distancia a tu dolor, a tu duelo, a tus heridas no curadas, es tu distancia a tu pareja.

STEPHEN y ONDREA LEVINE, *En brazos del amado*

El mayor anhelo que tenemos muchos de nosotros es enamorarnos y tener una relación de pareja feliz. No obstante, debido al modo en que se suele expresar inconscientemente el amor en las familias, nuestra manera de amar puede consistir en compartir la infelicidad de nuestros padres y abuelos, o repetir sus pautas.

En este capítulo vamos a estudiar las lealtades inconscientes y las dinámicas ocultas que limitan nuestra capacidad para tener relaciones de pareja satisfactorias. Nos preguntaremos una sola cosa: ¿estamos verdaderamente disponibles para un compañero o compañera? Por mucho éxito que tengamos en la vida, por maravillosas que sean nuestras dotes de comunicación, por muchos retiros para parejas a los que hayamos asistido, o por muy bien que entendamos nuestras propias pautas de evitación de la intimidad, podemos llegar a distanciarnos de la persona a la que más queremos si seguimos enredados con nuestra historia familiar. En tal caso, repetiremos inconscientemente las pautas familiares de carencia afectiva, desconfianza, ira, retraimiento, cerrazón, ausencia o abandono, y culparemos de nuestra infelicidad a nuestra pareja, cuando el verdadero origen de esta infelicidad está dentro de nosotros.

Muchos de los problemas que aparecen en una relación de pareja no surgen de la pareja misma. Proceden de dinámicas que existían en nuestras familias desde mucho antes de que naciésemos nosotros siquiera.

Por ejemplo, si una mujer murió al dar a luz a un hijo, la ola de las repercusiones puede inundar de miedo e infelicidad inexplicadas a los descendientes de la familia. Es posible que las hijas y las nietas tengan miedo a casarse, pues con el matrimonio vienen los hijos, y con los hijos puede venir la muerte. A primera vista, quizá digan que no les apetece casarse ni tener hijos. Tal vez afirmen que no han encontrado al hombre ideal, o que tienen demasiado trabajo para atender a una familia. Pero, detrás de sus quejas, su lenguaje nuclear contaría una historia distinta. Sus frases nucleares, en las que resuena la historia familiar, podrían decir algo así: «Si me caso, pueden pasar cosas terribles. Podría morirme. Mis hijos se quedarían sin mí. Estarían solos».

También pueden quedar afectados los hijos y nietos varones de la misma familia. Quizá teman comprometerse con una mujer, pues la sexualidad de ambos podría conducir a la muerte de ella. Las frases nucleares de ellos serían algo así: «Podría hacer daño a alguien, y sería culpa mía. No me lo perdonaría jamás».

Los miedos de este tipo acechan en un segundo plano de nuestras vidas e impulsan de manera inconsciente muchas de las conductas que manifestamos y de las decisiones que tomamos y que no tomamos.

Una vez trabajé con un hombre, llamado Seth, que se calificaba a sí mismo de «servil», y al que aterrorizaba la idea de hacer una cosa mal hecha que desilusionara a sus personas más allegadas. Temía que, si estaban descontentas, lo rechazarían y lo abandonarían. Tenía miedo a morir solo, apartado de todos. Impulsado en secreto por este miedo, solía acceder a hacer lo que no quería y a decir lo que no pensaba. Solía decir que sí cuando pensaba que no; y otras veces, como reacción a su rabia hacia las personas a las que intentaba agradar, decía que no cuando quería decir que sí. Vivía casi siempre una vida falsa y culpaba de su infelicidad a su esposa. Intentando huir de esta pauta, abandonó a su esposa, pero recreó la misma pauta con su pareja siguiente. Seth solo pudo encontrar la paz con una pareja cuando comprendió cómo se manifestaban sus miedos en sus relaciones personales.

Dan y Nancy

Dan y Nancy, ambos de cincuenta y tantos años, eran una pareja de profesionales de éxito y parecía que lo tenían

todo en la vida. Dan era director ejecutivo de una institución financiera importante y Nancy era administradora de un hospital. Ambos eran orgullosos padres de tres hijos con estudios universitarios y a los que iba todo bien. Ahora que los hijos habían dejado el nido familiar, Dan y Nancy tenían que afrontar el hecho de que se habían empañado sus ilusiones de disfrutar de un retiro dorado. Su matrimonio tenía problemas. «Hace más de seis años que no tenemos relaciones sexuales», explicaba Nancy. «Vivimos como extraños». Dan había perdido el deseo sexual hacia Nancy años atrás, aunque no recordaba exactamente cuándo. Dan quería seguir casado con Nancy, pero ella no lo tenía claro a esas alturas. Ambos habían recurrido sin éxito a asesoramientos familiares de todo tipo, civiles y religiosos. Vamos a estudiar las dificultades de la relación de pareja de Dan y Nancy desde los planteamientos del lenguaje nuclear.

El problema (la queja nuclear)

Oigamos el lenguaje nuclear de la queja de Nancy: «Tengo la sensación de que ya no le intereso. Está distante gran parte del tiempo. No me presta la atención suficiente, y rara vez me siento conectada a él. Siempre parece que le interesan más los hijos que yo».

Oigamos ahora el lenguaje nuclear de Dan: «Siempre está descontenta conmigo. Me culpa de todo. Quiere más de lo que le puedo dar yo».

A primera vista, estas palabras son un ejemplo más de las quejas comunes que solemos ver en los matrimonios. Pero examinadas con mayor atención, las palabras de ambos constituían un mapa que nos conducía hacia una fuente de descontento que no se había observado. El mapa de Dan y de Nancy conducía a lo que estaba pendiente de resolver en los sistemas familiares de ambos.

Para descubrir el mapa del lenguaje nuclear de un problema de pareja, recurrimos de nuevo a las cuatro herramientas y hacemos cuatro preguntas. A continuación, escucharemos con atención lo que se desvela.

Las preguntas

1. **La queja nuclear: ¿Cuál es tu mayor queja respecto de tu pareja?** Esta pregunta es el punto de partida. La información que proporciona suele estar relacionada con las cuestiones no resueltas que tenemos con alguno de nuestros progenitores, o con ambos. Proyectamos esas cuestiones no resueltas sobre nuestra pareja. Ya seamos varón o mujer, parece que podemos aplicar una regla general: *Lo que sentimos que no recibimos de nuestra madre, lo que queda por resolver en nuestra relación con ella, suele preparar el terreno para lo que vivimos con nuestra pareja.* Si hemos sentido que nuestra madre era distante, o si hemos rechazado su amor, también será probable que nos distanciemos del amor de nuestra pareja.
2. **Los descriptores nucleares: ¿Con qué adjetivos y frases describirías a tu madre y a tu padre?** Con esta pregunta estamos buscando las lealtades inconscientes y los modos en que nos hemos distanciado de nuestros padres. Cuando redactamos una lista de adjetivos y de frases con las que describimos a nuestros padres, accedemos al núcleo de nuestros sentimientos más profundos. Allí podemos encontrar resentimientos y acusaciones que muchos seguimos albergando hacia nuestros padres. Cuando proyectamos nuestras inquietudes internas sobre nuestra pareja, estamos accediendo a ese mismo depósito inconsciente de experiencias de la infancia. Los descriptores nucleares nos brotan a muchos de nosotros de imágenes de la infancia en las que nos sentimos despojados o insatisfechos. Podemos tener la sensación de que los padres no nos dieron lo suficiente o de que no nos querían como debían. Cuando portamos imágenes como estas, en las que culpamos a nuestros padres del descontento que sentimos, es raro que nos vaya bien en nuestras relaciones de pareja. Vemos a nuestra pareja a través de una lente antigua y distorsionada, esperando desde el principio que nos privará del amor que necesitamos.
3. **La frase nuclear: ¿Cuál es el peor de tus miedos? ¿Qué es lo peor que te puede pasar?** Como vimos en el capítulo 8, de la respuesta a esta pregunta se deduce nuestra frase nuclear, el miedo nuclear que nos resuena desde un trauma de nuestra infancia o de nuestra historia familiar que está sin resolver. Seguramente sabrás ya, a estas alturas, cuál es tu frase nuclear. ¿Qué efecto puede tener tu frase nuclear en el sentido de limitar tu relación de pareja? ¿Cómo puede afectar a tu capacidad para comprometerte con un compañero sentimental? ¿Eres capaz de mantener la vulnerabilidad cuando estáis juntos? ¿O te cierras, por miedo a hacerte daño?
4. **El trauma nuclear: ¿Qué hechos trágicos sucedieron en tu historia familiar?** Como hemos visto en capítulos anteriores, esta pregunta nos amplía el encuadre con el que vemos nuestro sistema familiar y nos

permite identificar las pautas transgeneracionales que afectan a nuestras relaciones de pareja. Es frecuente que los problemas de una pareja procedan de las historias familiares de sus miembros. En muchos casos, los disgustos conyugales y los conflictos de pareja se pueden remontar a lo largo de varias generaciones en el genograma familiar. Tras formular cada una de estas preguntas, atendemos a las palabras dramáticas y con carga emocional que surgen. Los traumas familiares suelen aparecer expresados en nuestro lenguaje verbal, donde nos aportan palabras claves y pistas significativas que nos guían hasta el origen de dichos traumas. Ahora que conocemos la estructura, vamos a escuchar una parte del lenguaje nuclear de Dan y de Nancy. A los pocos momentos de iniciar la sesión de trabajo conmigo, los dos se habían enzarzado en un bombardeo mutuo de acusaciones. Después, llegó el momento de oír las descripciones que hacían de sus padres.

Adjetivos y frases (los descriptores nucleares)

Nancy, sin ser consciente de ello, describía a su madre en términos similares a los que empleaba para describir a Dan: «Mi madre era distante emocionalmente. Yo no me sentí conectada con ella nunca. Jamás podía acudir a ella cuando necesitaba algo. Cuando yo lo intentaba, ella no sabía cuidar de mí». Parecía ser que las cuestiones no resueltas de Nancy con su madre recaían de lleno sobre Dan.

La relación no resuelta de Nancy con su madre no era el único factor que afectaba al vínculo de aquella con Dan. Todas las mujeres de la familia de Nancy estaban descontentas con sus maridos. «Mi madre estuvo siempre insatisfecha con mi padre», decía Nancy. Esta pauta se remontaba también a la generación anterior. La abuela de Nancy llamaba a su marido, el abuelo, «ese alcohólico hijo de perra e inútil».

Imagínate el impacto que tendrían estos apelativos sobre la madre de Nancy. Esta se había criado en solidaridad con la abuela, y no habría tenido muchas oportunidades de ser feliz con su marido, el padre de Nancy. ¿Cómo iba a tener más que su madre? Aunque hubiera estado satisfecha con el padre de Nancy, ¿cómo iba a comunicar esa felicidad a su madre, cuando la abuela había sufrido tanto con el abuelo? En vez de ello, había llevado adelante la pauta, inconscientemente, tratando al padre de Nancy con intolerancia.

Dan, por su parte, decía que su madre era muy depresiva y muy nerviosa. Cuando era pequeño, sentía que debía cuidar de ella. «Ella necesitaba mucho de mí... necesitaba demasiado de mí», dijo Dan. Se miró las manos, que tenía unidas en el regazo, y añadió: «Mi padre siempre estaba trabajando. Yo sentía que tenía que dar a mi madre la atención que él no podía darle». Dan explicó también que su madre había estado ingresada a veces, con ataques de depresión aguda. En vista de la historia familiar, quedaban claras las causas de las dificultades de su madre. La abuela de Dan había muerto de tuberculosis cuando su hija, la madre de Dan, tenía solo diez años. La hija había quedado devastada por la pérdida. Hubo una nueva pérdida cuando murió el hermano menor de Dan, siendo recién nacido. Entonces la madre de Dan pasó seis meses ingresada y recibió tratamientos de terapia electroconvulsiva (electrochoque). Por entonces, Dan tenía diez años.

Para agravar las cosas todavía más, Dan también se sentía distanciado de su padre. Dijo que su padre era «débil e incompetente». «Mi padre no fue capaz de ser hombre para con mi madre». Dan contó que su padre, inmigrante ucraniano y trabajador no cualificado, pertenecía a una clase social inferior a la de la madre de Dan. «Nunca estuvo a la altura de los hombres de la familia de la madre de ella, que eran profesionales y tenían estudios». Dan había cortado su conexión con su padre por sus juicios de valor.

Cuando un hombre rechaza a su padre, se distancia, sin saberlo, de la fuente de su masculinidad. El hombre que admira a su padre y lo respeta suele sentirse cómodo con su fuerza masculina, y es más probable que emule los rasgos de su padre. En el entorno de la relación de pareja, esto puede traducirse en sentirse cómodo con el compromiso, la responsabilidad y la estabilidad. Lo mismo sucede con las mujeres. La mujer que ama a su madre y la respeta suele sentirse cómoda con su feminidad y tiene más probabilidades de manifestar en su relación de pareja los rasgos que admira en su madre.

Dan también se había distanciado de su padre por otro motivo. Había adoptado el papel de confidente de su madre y, sin saberlo, había invadido un terreno que pertenecía a su padre. Aunque Dan no había elegido aquella situación de manera consciente, tenía la sensación de que le correspondía la tarea de cuidar de su madre, cosa común en muchos chicos que notan la necesidad de su madre. Él sentía cómo se alegraba su madre cuando él la cuidaba y, por otra parte, cómo se cerraba cuando estaba presente su padre. Dan, al verse preferido por su madre, aprendió a sentirse superior a su padre.

Dan llegó a adoptar, incluso, los sentimientos de desaprobación de su madre hacia su padre. Al rechazar a su padre, Dan no solo se desconectaba de su propia fuerza masculina, sino que preparaba inconscientemente el terreno

para reproducir más tarde una dinámica similar en su matrimonio con Nancy. Dan se convirtió en un marido «débil e incompetente», como su padre.

Nancy tampoco había sido capaz de asimilar la fuerza femenina de su madre. En algún momento de su infancia, había tomado la decisión de dejar de recurrir al apoyo de su madre. Cuando Nancy abandonó por fin el hogar de su infancia, llevaba consigo la sensación de que no había recibido lo suficiente, y culpaba a su madre de no haberle proporcionado la atención que ella ansiaba. Aquella flecha de descontento apuntaría más adelante a Dan. Nancy consideraría que Dan tampoco había sido capaz de darle el apoyo que ella necesitaba.

Mientras Dan y Nancy criaban a sus hijos, podían olvidar lo demás, atendiendo a las necesidades de la familia. Pero ahora que los hijos ya no estaban, quedaba claramente visible la dinámica subyacente. Dan y Nancy apenas aguantaban juntos.

Dan se calificaba a sí mismo de «muerto sexualmente» para con Nancy. «He perdido todo el interés por el sexo», decía. En cuanto se puso a explorar su relación temprana con su madre, entendió el porqué. Dar a su madre la atención y el consuelo que necesitaba no era tarea propia de un niño. Era una responsabilidad excesiva. Jamás habría podido darle lo que necesitaba, ni haberle quitado de encima todo su dolor. Por el contrario, se sentía inundado por el amor de su madre. Las necesidades de ella lo habían abrumado.

Cuando Dan se quejaba de que Nancy quería demasiado de él, en realidad no se estaba refiriendo a Nancy. Estaba hablando, inconscientemente, de las necesidades no cubiertas de su madre. Dan había confundido su intimidad con Nancy con la intimidad enmarañada que había vivido de niño. Se resistía hasta a los deseos y necesidades más naturales de Nancy. Para protegerse de lo que percibía como unas exigencias abrumadoras, Dan se había cerrado ante Nancy, diciendo «no» a las peticiones de esta aunque en realidad quería decir «sí».

Los problemas de Dan y de Nancy se entrelazaban entre sí de manera sincrónica. Era como si el destino los hubiera unido a los dos para que se curaran con su matrimonio. Es frecuente que las personas elijan a parejas que les reactivarán las heridas. Así pueden contar con la oportunidad de ver, reconocer y sanar las partes dolorosas y reactivas de sí mismos. La pareja elegida refleja, como un espejo perfecto, lo que está en el núcleo de su compañero sin que este lo reconozca ni lo resuelva. ¿Quién mejor que Dan para aportar a Nancy el amor emocionalmente distante que esta necesitaba para completar sus cuestiones pendientes con su madre? ¿Y quién mejor que Nancy para aliviar a Dan las carencias insaciables que había vivido este de niño, para ayudarle a curar la herida que tenía con su madre?

El peor de los miedos (la frase nuclear)

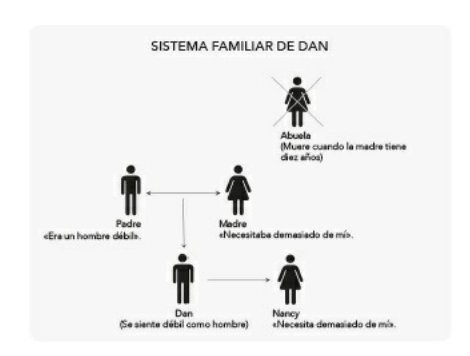
Dan dijo que el peor miedo que tenía en la vida era el de perder a Nancy. «Mi peor pesadilla sería perder a la persona que más quiero. Temo que Nancy se muera, o que me deje, y tener que vivir sin ella». Los ecos de esta frase nuclear se habían sentido dolorosamente en la generación anterior, cuando la madre de Dan había perdido, a su vez, a su madre cuando tenía diez años. La madre de Dan había reproducido aquella experiencia de «perder a la persona que más quería» con la muerte de su hijo recién nacido. Aquellas pérdidas se reflejarían más tarde en el mayor de los miedos de Dan. Aunque era Dan quien portaba aquel miedo, en realidad había sido su madre quien había tenido que vivir sin las personas a las que más quería. Dan reconoció en seguida que su frase nuclear había surgido en su madre.

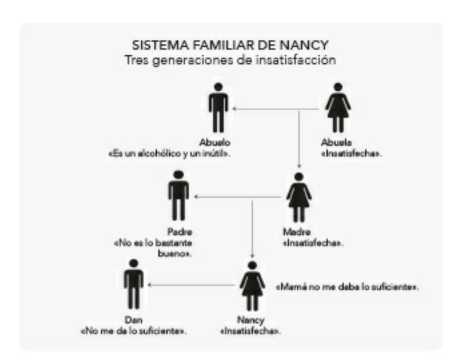
La pauta había proseguido en la generación siguiente. Cuando Dan tenía diez años (la misma edad que tenía su madre cuando murió la abuela), había perdido a su madre, a «la persona que más quería», durante seis semanas, cuando la ingresaron por lo que los médicos habían llamado «una crisis nerviosa». Dan también recordaba, en fechas aún más tempranas, ocasiones en que su madre caía en la depresión y dejaba de prestarle atención. En aquellas ocasiones se sentía solo y abandonado.

También podía hacerse remontar a una época anterior la frase nuclear de Nancy: «Me quedaré atrapada en un matrimonio horrible y me sentiré sola». Estaba claro que aquella frase pertenecía a la abuela de Nancy, casada con el abuelo alcohólico, al que se culpaba prácticamente de todos los males de la familia. Si hubiésemos podido remontarnos una generación más, quizá habríamos visto que la abuela de Nancy había tenido, a su vez, una relación difícil con su madre, o que la bisabuela reproducía una pauta similar de sentirse atrapada en un mal matrimonio con su marido. Por desgracia, se había perdido para la historia toda información más allá de los abuelos. Pero lo más probable es que en cada generación nos encontrásemos con una niña desconectada de su madre, o criada por unos padres que estaban desconectados entre sí. Cuando Nancy hubo comprendido esto, pudo elegir entre seguir repitiendo la pauta con Dan, o aprovechar la oportunidad para curarla. Nancy estaba dispuesta para la curación.

La historia familiar (el trauma nuclear)

A nivel de sistema familiar, Dan repetía la experiencia de su padre compartiendo la sensación de este de castración en su matrimonio. Nancy repetía la experiencia de su madre y de su abuela sintiéndose «insatisfecha» con su marido. Vamos a ver los sistemas familiares de ambos.





El cuadro general

Tal como nos ilustran las historias familiares de Dan y de Nancy, los conflictos de nuestras relaciones de pareja se suelen haber puesto en marcha desde mucho antes de que hayamos conocido siquiera a nuestra pareja.

Nancy pudo ver que la fuente de su sensación de «no recibir lo suficiente» no era Dan. Aquella sensación había surgido mucho antes, con su madre. Del mismo modo, Dan fue capaz de ver que Nancy no era el origen de su sensación de que una mujer «le pedía demasiado». También aquella sensación había surgido mucho antes, con la madre de él.

Nancy comprendió también que cualquier hombre que se casara con una mujer de su familia no se sentiría apreciado. De hecho, Dan había tenido que cargar con tres generaciones de insatisfacción conyugal en la familia de Nancy.

Cuando ambos hubieron reconocido que cada uno había traído a la relación sus respectivas cuestiones no resueltas, se rompió la maldición y empezó a disolverse la nube de las culpas. Las proyecciones y las acusaciones que antes se dirigían el uno al otro, las entendían ahora en el contexto más amplio de sus historias familiares. Cuando salió a la luz el cuadro general, empezó a disolverse la ilusión de que el responsable del descontento de cada uno de los miembros de la pareja era el otro.

Casi de inmediato, los dos pudieron verse mutuamente bajo una nueva luz. Dan y Nancy pudieron redescubrir los sentimientos tiernos que los habían unido en un primer momento. No solo empezaron a manifestarse más bondad y generosidad el uno al otro, sino que volvieron a hacer el amor.

Ampliar la nueva imagen

A Nancy se le había empezado a dilatar la solidaridad hacia su madre. Cuando Nancy era niña, su madre había

sido la cuidadora emocional de la abuela de Nancy, que estaba a disgusto en su matrimonio. La madre de Nancy no se había consentido a sí misma tener más de lo que había tenido la abuela, y había repetido el ciclo de un matrimonio infeliz.

En los primeros recuerdos de Nancy, su madre aparecía distante y apática. De pequeña, Nancy se había sentido rechazada por ella. No obstante, cuando hubo asimilado el cuadro general de la historia de su familia, pudo ver a su madre con ojos nuevos. Sintió que su madre, a pesar de su distanciamiento, había seguido dándole todo lo que podía. Cuando Nancy lo hubo entendido así, pudo ablandarse. Fue capaz de trascender la antigua imagen interior, según la cual la habían despojado de «la maternidad». Le surgió en su lugar una imagen nueva, en la que se sentía reconfortada por su madre. Le parecía que esta imagen la llenaba desde dentro. En su imagen nueva, su madre no tenía hacia ella más que intenciones amorosas.

Aunque la madre de Nancy había muerto dieciséis años antes, Nancy fue capaz de pedirle el apoyo que jamás habría pensado en solicitarle mientras vivía. Nancy fue capaz de sentir el amor de su madre por primera vez, que ella recordara.

Cerró los ojos y visualizó que su madre estaba tras ella y la abrazaba. «Mamá, siempre te culpé de no haberme dado lo suficiente. Y siempre he culpado a Dan de lo mismo, de no darme lo suficiente. Ahora entiendo que me diste todo lo que tenías. Era suficiente, mamá. Era suficiente, de verdad». Nancy lloraba. «Mamá, te pido que me des tu bendición para que sea feliz con Dan. Quiero sentirme satisfecha en mi matrimonio, aunque ni la abuela ni tú pudieseis estarlo. A partir de ahora, cuando me sienta sola e insatisfecha, acudiré a ti y sentiré que estás detrás de mí, que me apoyas y que quieres lo mejor para mí».

Nancy puso una foto de su madre junto a su cama y, durante varias semanas, se imaginó que su madre la abrazaba por las noches, mientras ella se quedaba dormida. Se imaginaba a sí misma acunada en los brazos de su madre y recibiendo todo el amor que necesitaba. Nancy ya era capaz de recibir lo que no había podido asimilar cuando era niña. Ahora, envuelta en el amor de su madre, podía entregarse a Dan de una manera completamente nueva.

Dan también visualizó una conversación con su difunta madre: «Mamá, cuando yo era pequeño creía que tenía que cuidar de ti. Aquello me produjo resentimientos. Sin que nos diésemos cuenta ni tú ni yo, estaba intentando compensarte por la pérdida de tu madre cuando eras niña. Era demasiado para mí. No es de extrañar que ahora sienta que nunca doy bastante de mí. Ningún niño habría podido compensar una pérdida como aquella».

Dan sintió en su imagen interior que su madre se distanciaba de él para otorgarle algo más de espacio. Dan espiró e inspiró muy hondo, como si los pulmones se le hubieran dilatado hasta el doble de su tamaño. Como no estaba acostumbrado a tener tanto aliento en el cuerpo, se mareó al principio. Después, se sintió cargado de energía. Siguió diciendo: «Mamá, suelo sentir que Nancy me pide demasiado. Te ruego que me ayudes a ver a Nancy tal como es, sin miedo a desaparecer o a no poder darle lo suficiente cuando me necesite».

En su propósito de proseguir con su curación, Dan se puso en contacto con su padre, que todavía vivía. Dan le dijo que lamentaba haber estado distante con él. Invitó a su padre a comer juntos y le dijo que quería reanudar la intimidad con él. Durante la comida, le dio las gracias por haber sido un buen padre. El padre se quedó tan conmovido que le faltaban las palabras. Dijo a Dan que había esperado mucho tiempo a que pudieran mantener aquella conversación. Dan sintió ese amor que siempre había estado allí. Por fin, estaba preparado para recibirlo.

Nancy sintió en Dan una fuerza nueva. De alguna manera, le parecía hasta más alto. La reacción de Nancy fue automática. Empezó a respetarle. Pidió a Dan que la ayudara, diciéndole: «Cuando te parezca que te estoy culpando o criticando, o que estoy insatisfecha, hazme el favor de indicármelo. Te prometo que intentaré contenerlo en mí misma. Quiero ser una esposa mejor para ti». Dan respiró hondo de nuevo. El aliento le llenaba el cuerpo de una manera nueva y le llegaba hasta zonas que había dejado cerradas cuando era niño.

¿Se está reflejando una pauta de mi historia familiar en mi relación de pareja?

Si tienes dificultades con tu pareja, no saltes automáticamente a la conclusión de que se deben a él o a ella. Antes bien, escucha las palabras de tus quejas sin culpar a tu pareja y sin dejarte cautivar por las emociones. Pregúntate a ti mismo:

- *¿Me resultan familiares estas palabras?*
- *¿Tengo esta misma queja respecto de mi padre o de mi madre?*
- *¿Tenían mi madre o mi padre esta misma queja respecto de otro?*

- *¿Tenían dificultades similares mi abuela o mi abuelo?*
- *¿Existe un paralelismo entre dos o tres generaciones?*
- *¿Es mi experiencia con mi pareja un reflejo de cómo me sentía con mis padres cuando era niño?*

Dan, a su vez, pidió a Nancy que le ayudara a mantenerse presente: «Cuando yo esté distante emocionalmente, hazme el favor de indicármelo. Te prometo que lo observaré en mí mismo y no me apartaré de ti». También ella respiró hondo. Sus manos se buscaron a la vez y se encontraron.

El caso de Dan y de Nancy ilustra cómo podemos acceder al origen de los conflictos más profundos de nuestras relaciones de pareja, a base de formular preguntas concretas y de atender a la aparición del lenguaje nuclear. Así como Dan y Nancy vieron sus propias heridas reflejadas y ampliadas por el otro, también nosotros podemos mirar a nuestra pareja para ver reflejado en ella lo que hemos traído pendiente de resolver de nuestras historias familiares. El mapa ya lo tenemos dentro. Puede que sus caminos estén velados por la oscuridad, pero suele suceder que podamos confiar en nuestra pareja para que nos ilumine.

Ver más allá de la pareja

Cuando exploramos el lenguaje nuclear de las quejas de nuestra relación de pareja, solemos encontrar una línea de historias familiares que nos resulta conocida. En vez de entender nuestras quejas en su sentido literal, tenemos que preguntarnos: ¿tuvieron una experiencia similar nuestros padres o nuestros abuelos? ¿Sentimos hacia nuestros padres cosas similares a las que sentimos hacia nuestra pareja?

El caso de Tyler

Tyler era un farmacéutico de veintiocho años, muy deportista y que quería mucho a su mujer, Jocelyn. Aunque llevaban casados tres años, solo habían hecho el amor de manera completa dos veces desde la boda. Antes de casarse habían mantenido relaciones sexuales con frecuencia. Sin embargo, a partir del día de la ceremonia, Tyler había sentido ansiedad y desazón. Estaba convencido de que su mujer lo abandonaría por otro hombre. «Antes de que pasen seis meses me habrás sido infiel», le anunció. Jocelyn le aseguraba constantemente su lealtad, pero Tyler no lo aceptaba. La insistencia de Tyler en que Jocelyn le sería infiel estaba deteriorando la relación de ambos. «Estoy seguro de ello», me dijo él en nuestra primera sesión de trabajo juntos. «Me será infiel, y yo me quedaré destrozado».

Tyler había padecido disfunción eréctil desde la boda. Las pruebas médicas le habían confirmado que estaba sano y que no tenía ningún problema físico. Tyler sabía que la solución estaba fuera de su alcance, pero no sabía dónde buscarla. Sin embargo, su frase nuclear le sirvió de mapa y le indicó el camino.

Frase nuclear de Tyler: «Me será infiel, y yo me quedaré destrozado». Aunque Tyler no lo sabía, el autor de esta frase nuclear no era él. Aquel mantra doloroso había sonado ya en la historia de su familia, cuarenta años antes, aunque Tyler no conocía aquel hecho concreto.

El padre de Tyler había tenido una primera esposa. Cuando llevaba casado con ella menos de un año, la había sorprendido teniendo relaciones sexuales con otro hombre. No había podido soportar aquella impresión. Se había trasladado a otra población, dejando su trabajo y a sus amigos, y no había vuelto a hablar nunca de lo sucedido. Tyler no sabía nada de aquello. Solo se enteró cuando se le presentaron los síntomas y, a instancias mías, preguntó a su padre si había tenido una relación anterior antes de casase con la madre. Cuando volví a reunirme con Tyler para tener otra sesión de trabajo, me contó que había hecho esta pregunta a su padre y este había dejado de respirar unos momentos mientras apretaba los labios. La impresión que me dio por esta descripción fue que estaba intentando, literalmente, impedir que le saliera a la luz el pasado. Pero acabó por contar a Tyler lo sucedido con su primera esposa.

A Tyler le pareció claro que a su padre no había terminado de sanársele el corazón roto, a pesar del tiempo, de la distancia y de haberse vuelto a casar. Lo que había quedado por resolver en el corazón del padre de Tyler estaba afectando ahora al matrimonio del hijo. Aunque su padre no le había hablado nunca del dolor que había vivido, la sensación seguía muy viva en el cuerpo de Tyler, que había heredado el trauma de su padre sin saberlo.

Cuando Tyler comprendió todo aquello, fue como una luz que le despertó todo el cuerpo, como si lo hubiera tenido dormido profundamente. Entendió entonces por qué se le paralizaba el cuerpo cuando intentaba hacer el amor

con Jocelyn. Entendió por fin la lógica de aquel bloqueo de su cuerpo. La impotencia le había permitido mantenerse a distancia del amor mismo que deseaba. Aquello parecía ilógico a primera vista; pero Tyler comprendió que, a un nivel más profundo, tenía terror a que Jocelyn le hiciera daño.

Al ser incapaz de tener relaciones sexuales con su mujer, se estaba protegiendo inconscientemente de la vulnerabilidad ante cualquier infidelidad que pudiera cometer ella. Tyler no soportaba la idea de no ser «lo bastante bueno» para Jocelyn, del mismo modo que su padre no había sido «lo bastante bueno» para su primera esposa. La disfunción eréctil lo protegía de arriesgarse a tener que sufrir aquel mismo rechazo. Tyler se negaba a albergar la idea de que Jocelyn lo rechazara. En su inseguridad, había estado a punto de llegar a rechazarla él mismo.

A Tyler le bastó con establecer la relación. Vio que Jocelyn lo amaba de verdad y que había estado a su lado cuando tenían problemas sexuales. Tyler comprendió que, aunque había heredado los sentimientos de su padre, no tenía ninguna necesidad de revivirlos. La pesadilla de su padre no tenía por qué sucederle a él.

El amor ciego

El poeta clásico Virgilio dijo: «El amor lo vence todo». Si nuestro amor es lo bastante intenso, nuestra relación de pareja saldrá adelante, por grandes que sean las dificultades. También lo dijeron los Beatles: *Love is all you need*, el amor es todo lo que necesitas. Pero si tenemos en cuenta las incontables lealtades inconscientes que actúan bajo la superficie de nuestras vidas, sin ser vistas, podría ser más exacto decir que el amor, el amor inconsciente que se expresa en las familias, puede «vencer» a nuestra capacidad de mantener una relación amorosa con nuestra pareja.

Es probable que tengamos dificultades en nuestras relaciones de pareja mientras sigamos atrapados en la red de las pautas familiares. Pero una vez que hemos aprendido a desenredar los hilos invisibles de la historia familiar, podemos desenmarañar también la influencia que ejercen sobre nosotros. Es posible hacerlo descifrando nuestro lenguaje nuclear. Al hacer visible lo que era invisible, quedamos más libres para dar amor y para recibirlo. El poeta Rilke entendía lo difícil que es sostener una relación de pareja. Dijo: «Que un ser humano ame a otro: esta es, quizá, la más difícil de nuestras tareas, la máxima, la última empresa y la última prueba, la labor para la que nos preparamos con todas nuestras demás labores»[107].

Presentamos a continuación veintiuna dinámicas familiares que deterioran la intimidad con nuestra pareja. Algunas de ellas hasta pueden impedirnos que emprendamos siquiera una relación de pareja.

Veintiuna dinámicas invisibles que pueden afectar a las relaciones personales

1. **Tuviste una relación difícil con tu madre.** Es posible que repitas con tu pareja lo que te quedó pendiente con tu madre.
2. **Rechazas, acusas o culpas a tu padre o a tu madre.** Es probable que perduren en ti las emociones, los rasgos y las conductas de uno de tus progenitores que tú rechazas. Puede que proyectes sobre tu pareja las quejas que tienes acerca de tu padre o de tu madre. También es posible que atraigas como pareja a una persona que ostente unas características semejantes a las que rechazaste en tu padre o madre. Cuando rechazas a uno de tus progenitores, puedes estar compensando después este rechazo teniendo dificultades en tus relaciones de pareja. Quizá abandones a tus parejas, o quizá te abandonen a ti. O puede que tus relaciones te parezcan vacías; o bien, es posible que optes por quedarte solo. Parece ser que un vínculo estrecho con el progenitor de nuestro mismo sexo refuerza nuestra capacidad para comprometernos con un compañero sentimental.
3. **Estás fusionado con los sentimientos de tu padre o de tu madre.** Si uno de tus progenitores tiene sentimientos negativos hacia el otro, es posible que tú conserves esos sentimientos, dirigiéndolos hacia tu pareja. Los sentimientos de descontento hacia la pareja se pueden transmitir a las generaciones posteriores.
4. **Has sufrido una interrupción temprana del vínculo con tu madre.** Si has pasado por esta dinámica, es probable que padezcas un cierto grado de ansiedad cuando intentes vincularte con tu pareja en una relación sentimental. Es frecuente que la ansiedad vaya en aumento a medida que la relación se vuelve más estrecha. Como no eres consciente de que tu ansiedad arranca de una ruptura temprana del vínculo, puedes empezar a ver defectos en tu pareja o a crear otros conflictos que te permitan distanciarte de esa intimidad. También es posible que tú mismo te sientas falto de cariño, demasiado apegado, celoso o inseguro en tu relación. O, por lo contrario, puedes dar muestras de independencia sin exigir demasiado en tus relaciones de pareja. O, incluso, puede que rehúyas las relaciones por completo.

5. **Te ocupaste de los sentimientos de tu padre o de tu madre.** Lo ideal es que los padres den y los hijos reciban. Pero hay muchos niños que tienen un padre o madre triste, deprimido, inseguro o con ansiedad y que adoptan una dinámica de dar consuelo en vez de recibirlo. Dentro de esta dinámica, la satisfacción de las necesidades del niño puede adquirir una relevancia secundaria, y su acceso a sus sentimientos viscerales queda oscurecido por su hábito de dar cariño en vez de recibirlo. En su vida posterior, este niño o niña puede dar demasiado a su pareja, lo que produce tensión en sus relaciones. O bien, se da el efecto contrario. Puede sentirse abrumado o sobrecargado más tarde por las necesidades de su pareja y reaccionar con resentimiento o con un bloqueo emocional al ir evolucionando la relación.
6. **Tus padres no eran felices juntos.** Si tus padres tenían dificultades, o si no les iba bien juntos, es posible que tú no te estés consintiendo a ti mismo tener más de lo que tuvieron ellos. Un sentimiento inconsciente de lealtad hacia tus padres te puede impedir ser más feliz de lo que fueron ellos, aunque sepas que lo que ellos deseaban y desean verdaderamente es que seas feliz. En una familia en que está limitada la felicidad, los hijos pueden sentirse culpables o a disgusto cuando tienen sentimientos de satisfacción.
7. **Tus padres no siguieron juntos.** Si tus padres no siguieron juntos, también tú puedes abandonar tu relación de pareja inconscientemente. Esto sucede en muchos casos cuando tienes la edad que tenían ellos al separarse, o cuando tu relación ha durado el tiempo que duró la suya, o cuando tu hijo tiene la misma edad que tenías tú cuando se separaron tus padres. O bien, seguís con la relación, pero vivís separados emocionalmente.
8. **Tu padre o tu abuelo tuvieron otra pareja a la que abandonaron.** Si tu padre o tu abuelo abandonaron a una primera esposa, o a una pareja sentimental a la que habían hecho pensar que se casarían con ella, entonces tú, como hija, puedes estarlo purgando quedándote sola como aquella mujer. Quizá sientas que no eres «lo bastante buena», como aquella mujer que no fue lo bastante buena para tu padre o para tu abuelo.
9. **Tu madre tuvo un gran amor que le partió el corazón.** Tú, como hijo o hija, puedes sumarte inconscientemente al disgusto de tu madre. Quizá pierdas a tu primer amor, o es posible que lleves contigo los sentimientos de desengaño de tu madre, o que te consideres imperfecta o no lo bastante buena (como tampoco lo era ella). Puedes tener la sensación de que no estás nunca con la pareja que quieres. Como hijo varón, puedes intentar fervientemente sustituir a ese primer amor y convertirte en un sucedáneo de pareja de tu madre.
10. **Tu padre tuvo un gran amor que le partió el corazón.** Tú, como hijo o hija, puedes compartir inconscientemente el disgusto de tu padre. Puede que pierdas tú también a tu primer amor, o que lleves contigo los sentimientos de desengaño de tu padre, o que te consideres imperfecto o no lo bastante bueno (como tampoco lo fue él). O quizá tengas la sensación de que no encuentras nunca la pareja que quieres. Como hija, es posible que intentes fervientemente sustituir a ese primer amor y convertirte en un sucedáneo de pareja de tu padre.
11. **Tu padre o tu madre, o un abuelo o abuela, se quedó solo.** Si uno de tus padres o de tus abuelos se quedó solo después de que su cónyuge lo abandonara o se muriera, es posible que tú también te quedes solo. Si mantienes una relación de pareja, quizá generes conflictos o distanciamiento para poder sentirte solo tú también. Una lealtad silenciosa te hace buscar el modo de compartir esa soledad.
12. **Tu padre o tu madre, o un abuelo o abuela, sufrieron en su matrimonio.** Por ejemplo, si tu abuela se encontró atrapada en un matrimonio sin amor, o si tu abuelo se murió, o si era bebedor o jugador, o si abandonó a tu abuela dejándola que criara a sus hijos ella sola, entonces tú, como nieta, puedes asociar inconscientemente esas experiencias al hecho de estar casada. Entonces, quizá repitas la experiencia de tu abuela, o tal vez te resistas a comprometerte con un compañero por miedo a que te pase lo mismo a ti.
13. **A tu padre o a tu madre lo despreciaba o lo maltrataba de palabra su cónyuge.** Tú, como hijo, puedes revivir la experiencia de tu progenitor sufriendo el desprecio de tu pareja.
14. **Tu padre o tu madre murió joven.** Si uno de tus progenitores murió cuando tú eras niño, es posible que te distancies física o emocionalmente de tu pareja cuando tengas la misma edad que tenía tu padre o tu madre al morir, o cuando vuestra relación haya durado el mismo tiempo que duró la de tus padres, o cuando vuestro hijo tenga la misma edad que tenías tú cuando murió tu progenitor.
15. **Tu padre o tu madre maltrataba a su cónyuge.** Si tu padre trataba mal a tu madre o la maltrataba, puede suceder que tú, como hijo, trates mal a tu pareja a tu vez para que tu padre no cargue a solas con el papel de ser «el malo». Si eres la hija, es posible que tengas una pareja que te trate mal o de la que te sientes distanciada. Puede resultarte difícil tener más felicidad de la que tuvo tu madre.
16. **Hiciste daño a una pareja anterior.** Si hiciste daño a una pareja anterior, quizá intentes inconscientemente compensar ese daño saboteando tu relación de pareja actual. Hasta es posible que tu nueva pareja perciba

inconscientemente que puedes tratarle de la misma manera y se distancie de ti un poco.

17. **Has tenido demasiadas parejas.** Si has tenido demasiadas parejas, quizá hayas deteriorado tu capacidad para establecer vínculos en una relación. Las separaciones se vuelven más fáciles, y las relaciones de pareja pierden profundidad.
18. **Abortaste voluntariamente o entregaste a un hijo en adopción.** Tus sentimientos de culpa, tus remordimientos o tu arrepentimiento tal vez no te permitan gozar de mucha felicidad en una relación de pareja.
19. **Eras el confidente de tu madre.** Siendo niño varón, intentaste satisfacer las necesidades no cubiertas de tu madre y proporcionarle lo que te parecía que no podía recibir de tu padre. Más adelante puedes tener dificultades a la hora de comprometerte con una mujer. Es posible que te cierres física o emocionalmente, temiendo que tu pareja quiera o necesite demasiado de ti, como hacía tu madre. El niño varón que fue confidente de su madre suele establecer relaciones con mujeres con facilidad cuando es adulto. Hasta puede convertirse en un mujeriego e ir dejando un rastro de corazones rotos. El remedio sería que estrechara el vínculo con su padre.
20. **Eras la preferida de tu padre.** La niña que está más próxima a su padre que a su madre se suele sentir insatisfecha con las parejas que elige en su vida adulta. La raíz del problema no se encuentra en la pareja, sino en el distanciamiento que siente la hija respecto de su madre. La relación de una mujer con su madre puede ser un presagio de lo satisfactoria o no que será su futura relación con su pareja.
21. **Alguien de la familia no se casó.** Te puedes estar identificando con tu padre o tu madre, o con un abuelo o abuela, tío o tía o hermano o hermana mayor tuyo que no se casó. Es posible que se burlasen de esa persona, que la ridiculizaran o que se considerara que tenía menos que otros miembros de la familia. Si te alineas con ella inconscientemente, también tú puedes quedarte sin casar.

Capítulo 13 El lenguaje nuclear del éxito

Hay que tener caos dentro de sí para poder dar a luz una estrella danzarina.
FRIEDRICH NIETZSCHE, *Así habló Zaratustra*

Muchos libros de autoayuda nos prometen el éxito económico y la realización personal si seguimos fielmente el plan que propone el autor. Nos venden como recetas para la prosperidad estrategias tales como desarrollar hábitos eficientes, ampliar nuestra red social, visualizar nuestro éxito futuro y repetir mantras con los que llamamos al dinero. Pero ¿qué pasa con las personas que parece que no conseguimos nuestros objetivos, hagamos lo que hagamos o sigamos el plan que sigamos?

Cuando nos parece que siempre que aspiramos al éxito nos topamos con obstáculos y llegamos a callejones sin salida, puede ser importante que exploremos nuestra historia familiar. Los hechos traumáticos sucedidos en nuestras familias y pendientes de resolver nos pueden estar cortando el flujo del éxito y nuestra capacidad para recibirlo. Podemos estar sufriendo las consecuencias de una serie de dinámicas que afectan a nuestra capacidad para sentirnos seguros y con vitalidad económica. Entre estas dinámicas se cuentan, entre otras, el que nos estemos identificando inconscientemente con algún miembro de la familia que fracasó en la vida, al que engañaron o que engañó a alguien a su vez; haber recibido una herencia no merecida, o haber vivido el trauma de una separación temprana de la madre. Al final de este capítulo encontrarás una lista de preguntas que te pueden servir para determinar si tienes ante ti el obstáculo de un trauma en tu historia familiar. Aprenderás también a extraer el lenguaje nuclear asociado a tus miedos al fracaso y al éxito, y conocerás el modo de seguir por el buen camino.

Para empezar, veamos cómo han aplicado otras personas el planteamiento del lenguaje nuclear para liberarse y poder tener más éxito en la vida.

Expiar las injusticias de la historia familiar

A Ben le faltaba una semana para cerrar su bufete de abogado. Después de haber intentado sin éxito varios recursos para que el negocio diera beneficios, iba a dejarlo definitivamente. «Parece que apenas soy capaz de sobrevivir», me dijo. «Casi no tengo lo suficiente para vivir».

Lenguaje nuclear de Ben: «Apenas sobrevivo. Casi no tengo lo suficiente».

Ben estaba describiendo una pauta que había vivido durante toda su vida de adulto, la de tener muchos asuntos en marcha, muchos clientes importantes, para que, de pronto, se le hundiera todo. «Es como si no fuera capaz de conservar nada de lo que gano. Apenas sobrevivo». Si escuchas con atención el lenguaje nuclear de Ben, quizá oigas en él el grito de otra persona, de una persona empobrecida, que «apenas sobrevivía», que «casi no tenía suficiente para vivir». Naturalmente, la pregunta es: ¿quién era esa persona?

En la familia de Ben, la pista del lenguaje nuclear conducía directamente hasta la raíz del problema. Ben recordó cuando iba a Florida de niño. Su abuelo fue propietario y administrador de una próspera plantación de cítricos en la región central del estado de Florida, desde los años treinta hasta principios de los setenta. La familia había levantado su fortuna con el sudor y el trabajo de jornaleros inmigrantes a los que no pagaban casi nada. Los inmigrantes recibían sueldos ínfimos con los que apenas podían sobrevivir, estaban acosados por las deudas y vivían en la miseria. Mientras la familia del abuelo de Ben prosperaba y residía en una mansión lujosa, los jornaleros vivían hacinados en chozas. Ben recordaba que, de niño, jugaba con los hijos de los jornaleros. Recordaba la sensación de culpa que le producía el tener mucho más que ellos. Años más tarde, el padre de Ben había heredado las posesiones del abuelo, pero con el tiempo lo había perdido todo por una serie de inversiones y de negocios desafortunados. Al final, Ben no había heredado nada. Y las adversidades habían proseguido para él. Desde que se había graduado como abogado, había ido endeudándose cada vez más, incapaz de pagar sus facturas y los préstamos que debía al

banco.

Ben solo empezó a entender las cosas cuando estableció la relación entre su situación actual y la historia de su familia. Vio que su familia había prosperado mientras los jornaleros inmigrantes apenas sobrevivían. La situación de desventaja de estos estaba asociada estrechamente a las ventajas que disfrutaba la familia de Ben. Este se había alineado inconscientemente con los trabajadores y había estado reproduciendo su miseria. Era como si Ben, viviendo en la pobreza, pudiera expiar de alguna manera la deuda de su padre, una deuda que ni siquiera era suya.

Había llegado el momento de romper con aquella pauta. En nuestra sesión de trabajo juntos, Ben cerró los ojos y visualizó a los niños con los que jugaba, y a las familias de estos, como si los tuviera delante. En su imagen interior los veía abatidos y pobres. Visualizó a su abuelo, que había fallecido cuando Ben tenía doce años. El abuelo estaba con los jornaleros y sus familias y les pedía perdón por no haberles pagado lo que merecían. Ben se imaginó que decía a su abuelo que él no podía seguir expiando el trato injusto que el abuelo había dado a sus trabajadores, pasando dificultades en su bufete de abogado, y que le dejaría a él, al abuelo, la responsabilidad de las penalidades de los inmigrantes.

Visualizó que su abuelo asumía la responsabilidad y reparaba el daño. Se imaginó que su abuelo le decía: «Esto no tiene nada que ver contigo, Ben. Es una deuda que tengo que pagar yo, no tú». Ben visualizó a los niños con los que jugaba, que le sonreían. Sintió que no le tenían rencor.

Más tarde, Ben intentó ponerse en contacto con una de las familias de inmigrantes, pero no encontró rastro de su paradero. Optó por entregar un donativo a una organización benéfica que velaba por las necesidades sanitarias de las familias inmigrantes, como gesto de buena voluntad de su familia a las de ellos. Ben no cerró su bufete de abogado. Llevó desinteresadamente el caso de un trabajador que había recibido un trato injusto por parte de una gran empresa. Al cabo de varias semanas le salieron varios clientes nuevos y rentables. A los seis meses, su bufete funcionaba a pleno rendimiento.

Cuando repasamos la historia de nuestra familia buscando en ella el origen de un problema económico, tenemos que preguntarnos si estamos intentando, inconscientemente, compensar los actos anteriores de alguna otra persona. Somos muchos los que perpetuamos, sin saberlo, los sufrimientos y las desventuras del pasado. Parecía que era lo que hacía Ben, y también fue así en el caso de Loretta.

Lo que Loretta deseaba por encima de todo era tener una empresa propia. Según contaba ella, llevaba treinta años llenando los bolsillos de los propietarios de las empresas en las que trabajaba, «con su sudor y su duro trabajo». Pero cada vez que le surgía la oportunidad de poner en marcha una empresa propia o de llevar a la práctica alguna de sus ideas de negocio, se echaba atrás. «Hay algo que me impide avanzar. Es como si hubiera algo al acecho por debajo de la superficie, algo que me frena, impidiéndome dar el paso siguiente», contaba ella. «Es como si no me mereciera tener lo que tengo».

Lenguaje nuclear de Loretta: «No me merezco tener lo que tengo».

Si nos adentramos en el pasado de Loretta, dejándonos guiar por su lenguaje nuclear, se nos ocurren tres preguntas puente:

- ¿Quién «no se merecía lo que tenía»?
- ¿A quién «se le frenó»?
- ¿Quién no pudo «avanzar»?

La respuesta tampoco estaba lejos en este caso. La abuela de Loretta, en su testamento, había legado la rentable granja familiar al padre de Loretta, sin dejar nada a los cuatro hermanos y hermanas del padre de Loretta. Este prosperó, mientras sus hermanos y hermanas pasaban penalidades. Desde entonces, sus relaciones habían sido distantes.

El padre de Loretta había obtenido una ventaja injusta respecto de sus hermanos. Cuando Loretta, hija única de su padre y de su madre, llegó a la edad adulta, pasó dificultades económicas, como las habían pasado sus tíos y sus tías, con lo que hizo cambiar la situación familiar de «ventaja» a «desventaja». Loretta se frenaba a sí misma inconscientemente ante el éxito, como si pretendiera compensar las ventajas injustas que había recibido su padre de la abuela. Cuando entendió por fin que había estado procurando inconscientemente compensar una injusticia con otra, fue capaz de asumir los riesgos necesarios para hacerse empresaria.

El lenguaje nuclear de Loretta la había guiado hasta la granja familiar, hasta las ventajas injustas de su historia familiar. Ben había seguido un camino similar a este. Pero no todos los que quieren prosperar son capaces de descubrir un hecho familiar tan claro y marcado. En el caso de John-Paul, el hecho familiar que le estaba

obstaculizando resultaba menos visible.

Separado de la madre, desconectado de los demás

También John-Paul quería prosperar en su carrera profesional, aunque, como veremos, sus actos indicaban lo contrario. Pero cuando siguió el mapa de su lenguaje nuclear, encontró un camino lleno de pistas y de entendimiento.

John-Paul había aguantado más de veinte años en un mismo puesto de trabajo sin futuro y viendo ascender a cargos superiores a otros compañeros suyos menos capacitados que él. Era un hombre callado y prefería no llamar la atención en las conversaciones de la oficina y en los actos sociales de la empresa. Vivía pasando desapercibido y sin hacerse notar por la alta dirección. Como no le encomendaban nunca tareas especiales, no corría el peligro de fracasar. Lo abrumaba pensar en aspirar a un cargo directivo, que vendría acompañado del estrés de estar sometido a la observación y a las críticas de otros. Le parecía demasiado peligroso.

—Podrían rechazarme —decía—; o podría dar un paso en falso y perderlo todo.

Lenguaje nuclear de John-Paul: «Podrían rechazarme. Podría dar un paso en falso y perderlo todo».

En el caso de John-Paul no tuvimos que remontarnos a una generación anterior. Nos bastó con explorar un solo hecho de su primera infancia, una ruptura del vínculo con su madre. Muchos de nosotros hemos sufrido una interrupción del proceso de vinculación con nuestras madres y, a semejanza de John-Paul, no hemos sido capaces de establecer la relación de esta ruptura con sus efectos sobre nosotros en nuestra vida adulta. John-Paul había dejado de confiar en el amor y en el apoyo de su madre en una etapa temprana de su infancia. A consecuencia de ello, había vivido gran parte de su vida lleno de cautela en sus relaciones con los demás. Al no sentirse apoyado por su madre, John-Paul tenía inseguridad y dudas siempre que se acercaba a las cosas que deseaba más. «Si hago o digo una cosa equivocada, me rechazarán o me despedirán», se temía.

John-Paul no sabía relacionar su miedo al rechazo con la separación de su madre que había sufrido. Cuando tenía tres años lo habían mandado con su abuela durante un verano, mientras sus padres se iban de vacaciones. Los abuelos de John-Paul vivían en una granja, y, aunque le habían dado todo lo que necesitaba físicamente, solían dejarlo solo en un corralito, al aire libre, mientras los adultos se ocupaban de sus tareas. En el transcurso de aquel verano el abuelo había caído enfermo, con lo que la abuela había tenido que dedicarle una proporción mayor de su atención y de sus energías. Mientras la abuela estaba tan atareada, John-Paul no tardó en descubrir que le convenía más estar callado y no estorbar para no irritarla.

Cuando regresaron los padres de John-Paul, este no había tenido ningún modo de comunicarles lo temible que había sido su experiencia. Quiso correr hacia ellos, pero algo lo contuvo. Sus padres, al advertir que no quería que lo abrazaran ni que lo mimaran, se habían limitado a suponer que se había vuelto más independiente durante su ausencia. Pero en el interior de John-Paul se estaban desplegando unas experiencias contradictorias. Aquella autonomía suya se limitaba a ocultar la negativa a contar con la presencia de su madre. John-Paul no se daba cuenta de que, intentando protegerse de posibles desengaños ulteriores, había cerrado su propia vitalidad y se había impedido a sí mismo brillar.

Lo que se escondía tras aquella fachada de independencia no era más que una asociación de la intimidad con el hacerse daño. Aquella huella fue un modelo por el que se guio durante buena parte de su vida de adulto. Por temor al rechazo y a las pérdidas, John-Paul tomó medidas extremas para evitar esas conexiones que, en realidad, ansiaba en secreto. No se planteaba la posibilidad de asumir riesgos. Un riesgo equivocado podría suponer volver a «perderlo todo».

Cuando se interrumpe el vínculo temprano con nuestra madre, nuestras vivencias pueden quedar oscurecidas por una nube de miedo y de desconfianza.

Otra consultante, llamada Elizabeth, vivía bajo una nube de este tipo. A semejanza de John-Paul, Elizabeth se había visto separada de su madre. Cuando tenía siete meses había pasado dos semanas ingresada en un hospital, sin recibir los cuidados de su madre. La separación se había repetido más adelante. A los tres y a los siete años de edad, había pasado otras dos estancias en el hospital, de una semana cada una.

Elizabeth decía que su trabajo actual de grabadora de datos, en una oficina con otros treinta empleados, era «un infierno». Podía pasarse un día entero sin cruzar una palabra con nadie. Su distanciamiento con sus compañeros de la oficina se había agudizado tanto, que Elizabeth había empezado a rehuir toda conversación en general, limitándose a responder con monosílabos a las preguntas que se le hacían.

—Si digo lo que no debo, me rechazarán. Por eso me retraigo —me dijo.

Me describió los pensamientos obsesivos y los miedos que reproducía mentalmente por las noches.

—Cuando he mantenido una conversación, la repaso mentalmente una y otra vez. «¿He dicho algo que no debía? ¿He ofendido a alguien? ¿Debería haber dicho algo de otra manera?». O bien, envío mensajes de texto a mi amiga, sin parar. «¿Por qué no respondes? ¿Estás enfadada conmigo?».

Cuando veía que sus compañeros de oficina charlaban entre sí, se le agudizaba el miedo. Temía que estuvieran hablando de ella.

En último extremo, llegó a pensar que carecía de valor y que la rechazarían o la despedirían, o que la despreciarían o la excluirían del grupo. Cualquiera de estas cosas le produciría los sentimientos de soledad y de desvalimiento que había tenido de niña en el hospital. Elizabeth, como John-Paul, no había sabido relacionar conscientemente estos sentimientos con la separación temprana de su madre que había sufrido durante sus estancias en el hospital.

Lenguaje nuclear de Elizabeth: «Me rechazarán. Me excluirán. No me integraré. Me quedaré sola».

Elizabeth, como John-Paul, cargaba con un miedo a que la dejasen o la abandonasen. También a semejanza de John-Paul, Elizabeth encontró la resolución al establecer la relación entre su postura cauta ante la vida y la ruptura temprana que había sufrido con la fuente de la vida, su madre. El mero hecho de conocer esta relación le permitió empezar a desactivar las conclusiones a las que había llegado de niña y que le habían limitado la vida inconscientemente.

Tanto John-Paul como Elizabeth empezaron a curar la imagen interior que tenían de sus madres como fuentes poco fiables de apoyo y de cuidados. Cuando reconocieron el paralelismo entre las limitaciones de sus vidas y las imágenes limitadoras que albergaban, ambos se abrieron más a buscar en sus madres la vida que estas podían darles. En el caso de John-Paul, este empezó por recordar cómo se emocionaba su madre cuando él le hacía dibujos. Elizabeth la encontró al darse cuenta de que su madre no se había cerrado a ella. Había sido la propia Elizabeth quien se había cerrado ante su madre durante sus estancias en el hospital. Elizabeth vio por fin que ella misma había truncado los múltiples intentos de su madre de darle amor. Su madre le había sido fiel, la había apoyado y le había dado más de lo que ella reconocía.

Cuando Elizabeth hubo entendido las repercusiones de aquella separación, se sintió esperanzada. Veía por primera vez una vía que podía conducirla a alguna parte. Su lenguaje nuclear no era más que el reflejo de las palabras de una niña pequeña que se quedó sola y se sintió abandonada por su madre. Vio por primera vez una luz al fondo del túnel. Siguiendo la pista del lenguaje nuclear, encontró el camino que la llevaría hasta el otro lado.

Dinámicas familiares que pueden afectar al éxito

Nuestra vitalidad económica no solo puede quedar limitada por rupturas del vínculo con nuestra madre (como en los casos de Elizabeth y de John-Paul) y por injusticias en los negocios y en las herencias (como en los casos de Ben y de Loretta). Existe otra multitud de dinámicas que pueden afectar a nuestra relación con el éxito. En las páginas siguientes exploraremos varias influencias familiares que nos pueden limitar. Cada una de ellas es como una fuerza silenciosa que puede afectar a las generaciones sucesivas. Cualquiera de ellas puede hacernos descarrilar cuando intentamos avanzar.

El rechazo a un progenitor puede dificultarnos el éxito

Con independencia de la historia que contamos sobre nuestros padres, de si eran buenos o malos, de lo dolidos que nos sentimos por lo que hicieron o por lo que no hicieron, lo cierto es que, cuando los rechazamos, podemos estar limitando nuestras oportunidades.

Nuestra relación con nuestros padres es una metáfora de la vida, en muchos sentidos. Las personas que sienten que han recibido mucho de sus padres suelen tener también la sensación de que reciben mucho de la vida. El sentimiento de que hemos recibido poco de nuestros padres puede traducirse en un sentimiento de que la vida nos da poco. Si nos sentimos defraudados por nuestros padres, podemos sentirnos también defraudados por la vida.

Cuando rechazamos a nuestra madre, podemos distanciarnos inconscientemente de las cosas de la vida que nos reconfortan y nos consuelan. Podemos sentir que en nuestra vida falta seguridad, tranquilidad, apoyo, cariño... todos los elementos que se asocian a la maternidad. Por mucho que tengamos, es posible que sintamos que nunca tenemos lo suficiente.

También pueden ser limitadores los efectos de rechazar al padre. Por ejemplo, un hombre que rechaza a su padre puede sentirse incómodo o tímido cuando está con otros hombres. Hasta puede rehuir o rechazar las

responsabilidades asociadas al ser padre, con independencia de que su padre fuera el que sacó adelante a la familia o de que fuera el fracasado de la familia.

Las cuestiones sin resolver con nuestro padre o con nuestra madre pueden oscurecernos la vida laboral y la vida social. Si estamos reproduciendo inconscientemente las dinámicas familiares no resueltas, es probable que generemos conflictos en vez de conexiones auténticas. Puede ser difícil salir adelante mientras estemos dirigiendo nuestras proyecciones antiguas hacia nuestros jefes o hacia nuestros compañeros.

Podemos repetir la experiencia vital del padre o madre al que rechazamos

Cuando rechazamos a uno de nuestros progenitores se puede generar una simetría extraña que nos vincula con él. Es posible que nos pongamos en su lugar sin saberlo. Los rasgos de nuestro padre o madre que consideramos inaceptables o intolerables pueden reaparecer en nuestra propia vida. Quizá nos parezcan una herencia maldita.

Nosotros damos por supuesto lo contrario: que cuanto más nos distanciemos de nuestros padres, menos probabilidades tendremos de que nuestra vida se parezca a la de ellos y de que tengamos que pasar por los mismos problemas. Sin embargo, parece ser que se cumple lo contrario. Cuando nos distanciamos de nuestros padres, tendemos a volvernos más como ellos, y es frecuente que nuestras vidas sean semejantes a las suyas.

Por ejemplo, si rechazamos a nuestro padre porque era alcohólico, o un fracasado, nosotros mismos podemos llegar a beber o a fracasar como él. Al seguir inconscientemente sus pasos, establecemos con él un vínculo oculto, compartiendo sus rasgos que consideramos negativos.

El vínculo secreto de Kevin con su padre

A sus treinta y seis años, Kevin estaba orgulloso de su cargo de alto ejecutivo en una de las empresas más destacadas de ventas y servicios por Internet. Pero temía que sus problemas con la bebida le destrozaran la vida: «Tengo miedo de sufrir una crisis, fracasar y perder todo lo que he conseguido».

Lenguaje nuclear de Kevin: «Sufriré una crisis, fracasaré y perderé todo lo que he conseguido».

En la familia de Kevin, esto era precisamente lo que le había pasado a su padre. El padre de Kevin, abogado de prestigio que ejercía en Boston, se había vuelto alcohólico y había perdido el trabajo, y después la salud. La familia había terminado por perder la casa. Llegado ese punto, cuando Kevin tenía diez años, su madre lo había apartado de su padre. Kevin solía oír decir a su madre: «Tu padre es un inútil. Nos ha destrozado la vida». Desde entonces, Kevin solo había visto a su padre en raras ocasiones. El padre había muerto joven, de un fallo hepático, cuando Kevin tenía veinticinco años. Fue entonces cuando Kevin había empezado a beber.

Kevin recordó haber oído contar un incidente de la vida de su padre, cuando este tenía doce años. El padre de Kevin y su hermano de doce años se habían subido al tejado de un viejo granero. El tejado se había hundido, y el hermano se había matado. Al padre de Kevin lo habían culpado de aquella muerte. Kevin entendió entonces que su padre, que se sentía responsable de la muerte de su hermano, no había sido capaz de soportar hacer una vida plena mientras su hermano no podía disfrutar también de la suya.

Durante nuestra sesión de trabajo juntos, Kevin tuvo un momento repentino de entendimiento en el que fue capaz de establecer esta misma relación con su propia autodestrucción. Comprendió que, si moría joven, no conseguiría más que destrozar todavía más a su familia. Una vez que Kevin hubo entendido la carga que arrastraba su padre, fue capaz de sentir un amor profundo hacia él, que lo llenaba de sentimientos de solidaridad. Lamentó entonces haberlo apartado de sí hacía mucho tiempo.

A Kevin le bastó con establecer esta relación para realizar cambios importantes en su vida. Dejó de beber y, por primera vez, se sintió apoyado por una imagen de su padre que lo acompañaba. Veía con ilusión la vida que tenía por delante.

Una lealtad inconsciente al fracaso

No es necesario que rechacemos a nuestros padres para que repitamos en nuestra vida sus desventuras. A veces tenemos un vínculo inconsciente con ellos que nos tiene empantanados en unas vivencias similares a las suyas. Es posible que, por mucho que nos esforcemos para alcanzar el éxito, nos veamos incapaces de llegar más lejos en nuestras vidas de lo que llegaron ellos en las suyas.

Por ejemplo, si tu padre fracasó en los negocios y no fue capaz de sostener económicamente a la familia, quizá te

sumes a él inconscientemente, fracasando del mismo modo. Atrapado por una lealtad inconsciente, puedes sabotear tu éxito para no ser más que tu padre.

Otro consultante mío, Bart, era el componente más flojo del equipo de ventas de su empresa. Solo ganaba lo justo para ir tirando. Cuando le pregunté por su padre, me dijo que este solo había cursado estudios primarios y que había hecho una vida muy sencilla. Le pregunté qué pasaría si tuviera mucho dinero, y Bart me dijo que entonces perdería «la sencillez de la vida», que era una virtud que solía alabar su padre.

—Si tuviera dinero, la vida se me devaluaría y se me complicaría. Perdería lo esencial.

Lenguaje nuclear de Bart: «Si tuviera dinero, la vida se me devaluaría».

Parecía que Bart estaba emulando los valores de su padre. Pero cuando se dio cuenta de que estaba cargando con una lealtad inconsciente que lo impulsaba a no tener más éxito que su padre, Bart empezó a replantearse sus metas económicas. Vio con claridad que, en realidad, su padre no habría querido para él que se limitara el éxito, sino todo lo contrario. Bart se esforzó en su trabajo y, a los ocho meses, había duplicado sus cifras de ventas.

También podemos estar vinculados inconscientemente con otros miembros de nuestra familia más lejanos que nuestros padres, y tener, sin saberlo, una conexión con un tío o tía, con un abuelo o abuela, o con algún otro familiar.

Este fue el caso de Paul. Cuando acudió a verme, se lo habían saltado muchas veces en los ascensos de su empresa. Aunque nunca le habían dicho nada abiertamente, aquello podía tener que ver con su aspecto descuidado y con la ropa vieja y sucia que se ponía. No tenía aspecto de líder.

Paul recordaba la vergüenza que le producía de niño su abuelo, que era el fracasado del pueblo. Sus amigos y él se burlaban del abuelo, al que se podía ver rebuscando comida entre las basuras o durmiendo por las tardes en el cine de la población. Ahora que Paul era adulto, estaba reproduciendo aspectos de la vida de su abuelo, vistiéndose como él y reviviendo sus miedos.

Lenguaje nuclear de Paul: «No soy lo bastante bueno. No me quieren».

Repasamos juntos la historia familiar. Cuando el abuelo de Paul tenía cuatro años, su familia se encontraba en una situación económica apurada, no podían mantenerlo y lo habían enviado a un orfanato. Paul comprendió entonces que aquellos sentimientos de no ser querido y de no ser lo bastante bueno no eran suyos, sino que pertenecían propiamente a su abuelo. Paul no había hecho más que continuar dichos sentimientos.

Cuando Paul reconoció su conexión inconsciente con su abuelo, fue capaz de liberarse. Ya podía conectarse con su abuelo sintiendo solidaridad con él, en vez de tenerse que vestir como él. Cuando hubo entendido aquella identificación, Paul empezó inmediatamente a realizar cambios positivos en su aspecto físico.

El legado de las cuestiones no resueltas

Cuando un miembro de la familia querido por todos muere joven, dejando a los demás la sensación de que su vida ha quedado incompleta, suele suceder que en la historia posterior de la familia haya algún miembro que, en una complicidad silenciosa, puede no llegar a completar algo muy importante. El familiar posterior puede no llevar a cabo una tarea importante de la vida, como obtener un título universitario o cerrar un trato que le aportaría el éxito. La procrastinación, es decir, la tendencia a dejar las cosas para más tarde, también puede deberse a una conexión con la muerte temprana de un familiar.

Richard quería entender por qué repetía determinadas pautas en su vida. Era un brillante ingeniero aeronáutico y había participado en el desarrollo de avances que pasaron a la historia de la aviación; sin embargo, no había conseguido que se le reconocieran sus méritos. Algunas creaciones suyas se habían patentado a nombre de otras personas. Aunque se sentía defraudado, solo se culpaba a sí mismo. «No asumo los riesgos que podía traerme el éxito», decía. «Nunca se me reconocen mis logros».

Lenguaje nuclear de Richard: «No se reconocen mis méritos».

En el sistema familiar de Richard se habían producido unas experiencias paralelas a esta. Su hermano mayor había nacido muerto. En la familia, nadie hablaba nunca del hermano ni de su muerte. Richard, por lealtad a su hermano, al que no veían ni reconocían, también vivía sin que se le reconociera. Cuando Richard hubo entendido esta influencia, solicitó la patente de su último invento, diciendo que aquella era «su última oportunidad». Dio un paso enorme hacia la vida, y la vida, a su vez, dio un paso enorme hacia él. Richard recibió la patente, y su invento fue adoptado en el sector de la aviación.

Podemos vivir sin ser vistos ni reconocidos, a semejanza de un familiar que tuvo una muerte temprana; pero también podemos hacer vidas restringidas o limitadas por lealtad hacia un miembro de la familia que tuvo un problema mental, físico o emocional. En nuestra lealtad hacia un hermano, tía, tío, padre o abuelo cuya vida nos

parece limitada de alguna manera, podemos estar sometiendo nuestra vida a unas limitaciones similares, y limitar también nuestros logros personales.

La pobreza pasada puede debilitar la prosperidad presente

A veces mantenemos una alianza inconsciente con antepasados nuestros que vivieron en la pobreza y que tenían dificultades para conseguir lo necesario para sí mismos y para sus hijos. Es posible que se vieran forzados por las circunstancias de la guerra, de una hambruna o de una persecución a abandonar su tierra y sus bienes para emprender una nueva vida en otra parte del mundo. Si nuestros antepasados pasaron por duras penalidades, nosotros podemos estar perpetuando sus sufrimientos sin darnos cuenta de ello, y a esto se debe que se frustren nuestros intentos de hacer una vida holgada. Puede resultarnos difícil tener más de lo que tuvieron ellos.

Suele bastar en muchos casos con un rito sencillo de reconocimiento a los miembros de nuestra familia que pasaron penalidades, y de recuerdo al país o a la cultura que dejaron, para reasentarnos en nuestra situación actual y que seamos capaces de aprovechar la vida «nueva» que recibimos gracias al trabajo de ellos. Parece que con solo reconocer lo que pervive en nosotros de lo «viejo», lo que llevamos de nuestro país o cultura de origen, se nos otorga permiso para empezar una vida nueva.

Además, también nos reasentamos cuando nos sentimos agradecidos al nuevo país por habernos acogido y por habernos brindado oportunidades nuevas para el éxito. Más aún: cuando encontramos el modo de devolver algo a este país, a cambio de las ventajas que obtuvo nuestra familia (podemos devolverlo pagando los impuestos, respetando las leyes, haciendo labores benéficas...), parece que nos resulta más fácil recoger los beneficios que nos aporta este nuevo hogar.

La culpabilidad personal puede reprimir el éxito

A veces, nosotros mismos nos hemos aprovechado de alguna persona o personas, o les hemos hecho daño de modos que les han producido sufrimientos apreciables. Quizá nos hayamos apoderado de un dinero que no merecíamos, por medio de manipulaciones o de maquinaciones, como puede ser casándonos por dinero o haciendo un desfalco en la empresa en la que trabajamos. Cuando suceden hechos de este tipo, es frecuente que no seamos capaces de conservar estos beneficios económicos. Nos sintamos culpables o no, o tengamos o no en cuenta las consecuencias de nuestros actos, puede suceder que nosotros o nuestros hijos vivamos con estrecheces para equilibrar el daño que hemos hecho.

En conjunto, las consecuencias de nuestros actos, los efectos de los traumas familiares no resueltos, nuestra relación con nuestros padres y nuestro enredo con miembros de nuestra familia que sufrieron pueden servir de obstáculos en el camino que nos conduce al éxito personal. Cuando establecemos la relación con el pasado e integramos lo que estaba desequilibrado en el presente, damos un paso crucial. Una vez que vemos todo y a todos con consideración y con respeto, las cuestiones del pasado no resueltas pueden quedarse en el pasado, y nosotros podemos seguir adelante con mayor libertad y desahogo económico.

Veintiuna preguntas sobre el éxito

He aquí veintiuna preguntas que te puedes plantear al explorar las influencias de tu historia familiar sobre tu éxito personal.

1. ¿Tuviste relaciones difíciles con tu madre? (Repasa tus descriptores nucleares; consulta el capítulo 7).
2. ¿Tuviste relaciones difíciles con tu padre? (Repasa tus descriptores nucleares; consulta el capítulo 7).
3. ¿Tuvieron éxito tus padres en su profesión o actividad económica?
4. ¿Tu padre o tu madre no fueron capaces de sacar adelante a la familia?
5. ¿Se separaron tus padres cuando eras niño?
6. ¿Cuál era la actitud de tu madre hacia tu padre?
7. ¿Cuál era la actitud de tu padre hacia tu madre?
8. ¿Sufriste de niño una separación física o emocional de tu madre?
9. ¿Murió joven tu padre, tu madre o un abuelo o abuela?

10. ¿Tuviste tú, o tuvieron tus padres o tus abuelos, algún hermano que muriera joven?
11. ¿Obtuviste, u obtuvo alguien de tu familia, beneficios importantes a costa de otra persona o personas?
12. ¿Se privó a alguien de una herencia?
13. ¿Heredó alguien u obtuvo riquezas de manera injusta?
14. ¿Algún miembro de tu familia quebró, perdió la herencia familiar o provocó dificultades económicas en la familia?
15. ¿Alguna persona ajena a la familia provocó a esta dificultades económicas?
16. ¿Se rechazó a alguien por ser un fracasado, un perdedor, jugador, etcétera?
17. ¿Perdió alguien su casa o sus posesiones y tuvo dificultades para recuperarse?
18. ¿Tienes antepasados que vivieran en la pobreza?
19. ¿Fuiste emigrante, o lo fueron tus padres?
20. ¿Tuvieron que huir tus familiares de su patria, o los expulsaron de ella?
21. ¿Algún miembro de tu familia, o tú mismo, hicisteis daño a alguien, le engañasteis u os aprovechasteis de él?

Capítulo 14

La medicina del lenguaje nuclear

Si te miras atentamente la palma de la mano, verás a tus padres y todas las generaciones de tus antepasados. Todos ellos están vivos en este momento. Cada uno de ellos está presente en tu cuerpo. Tú eres la continuación de cada una de esas personas.

THICH NHAT HANH, *Hacia la paz interior*

He presentado en este libro una manera nueva de escuchar, que arroja luz sobre las galerías oscuras del pasado. Al descubrir el modo de descifrar nuestro mapa del lenguaje nuclear, podemos desentrañar qué es lo que es nuestro y qué es lo que puede proceder de un hecho traumático de nuestra historia familiar. Cuando se desvela el origen de las pautas antiguas, podemos dejarlas para que se abran nuevos caminos y nuevas posibilidades en la vida.

Tengo la esperanza de que, a estas alturas, ya te sentirás más ligero o tendrás una sensación mayor de tranquilidad cuando recuerdes los miedos que dejaste expresados por escrito. Quizá estés viviendo una sensación mayor de integración o de solidaridad con miembros de tu familia a los que has ido conociendo en este proceso. Puede que estos estén ahora a tu lado de una manera nueva, brindándote un apoyo que te hace sentir sustentado por algo que es más grande que tú. Puede que ya sientas ese apoyo y consuelo suyo que te rodea.

Dedica unos momentos a sentir este apoyo. Dirige tu respiración hacia las zonas de tu cuerpo donde lo sientas. Estas sensaciones nuevas ya viven dentro de ti, y debes cuidarlas y prestarles atención para que prosperen. Con cada respiración consciente se extienden en todas direcciones sensaciones de calma y de bienestar que pasan a integrarse en tu ser. Cada vez que inspires, deja que se dilaten en tu cuerpo las buenas sensaciones. Cada vez que espires, deja que se disipe con tu aliento cualquier resto de miedo que tengas.

Pasos siguientes: proseguir con la transformación

Cuando ya eres plenamente consciente de tu frase nuclear y de su procedencia, puedes seguir desembarazándote de la red de miedos heredados. Una frase que antes era como un mantra inconsciente que te mantenía encerrado en tus sufrimientos puede servirte ahora de recurso liberador. Si notas que te vuelven los sentimientos viejos, solo tienes que dar los pasos siguientes.

Pronuncia en voz alta tu frase nuclear, o piénsala en silencio. Mientras la pronuncias, deja que te surjan por un momento las sensaciones del miedo antiguo, lo justo para familiarizarte con los sentimientos. Esas sensaciones pueden ser la señal de que se ha activado el interruptor de tu frase nuclear. En cuanto te vuelves consciente de ello, adquieres el poder de salir de su trance. He aquí tres pasos sencillos para ello:

1. Adviertes dentro de ti los pensamientos, las imágenes y las sensaciones que te son familiares.
2. Reconoces que se ha activado el miedo antiguo.
3. Haces algo para descolgarte de esa espiral de sentimientos.

Lo que haces para ello es importante. Puedes empezar por decirte: «Estos sentimientos no son míos. Solo los he heredado de mi familia». A veces basta con reconocerlo así. Puedes visualizar el hecho traumático que te tuvo cautivo, o al miembro de tu familia con el que te habías identificado. Mientras visualizas, recuérdate a ti mismo que esos sentimientos ya se han dejado y que tus familiares en cuestión ahora te están apoyando y consolando. Cada vez que repites estos pasos, refuerzas el camino de la curación.

También puedes poner una mano sobre la parte del cuerpo donde notas los sentimientos antiguos y respirar hondo,

dejando que la espiración se dilate dentro de ti. Mientras lo haces, también puedes preguntarte a ti mismo: «¿Qué cosa nueva estoy notando en mi cuerpo en este preciso instante?». Cuando diriges hacia el interior de tu cuerpo tu enfoque y tu respiración, y percibes las sensaciones que residen allí sin que se desencadenen los miedos, puedes alterar tu experiencia interior.

También puedes repasar las prácticas, los ejercicios y los ritos que aprendiste en el capítulo 10 y recitar algunas frases curadoras que te resultaron útiles. Repasa las actividades del libro que te dieron buenos resultados, recordando que, cada vez que las repites, estás creando nuevas vías neuronales en tu cerebro y nuevas experiencias en tu cuerpo. Cada vez que practicas sentir las emociones y las sensaciones de estas experiencias nuevas estás profundizando y reafirmando la curación. Dando estos pasos, calmarás la reacción del cerebro al trauma y enriquecerás las partes del cerebro que te pueden ayudar a sentirte mejor. A base de repeticiones y de centrar la atención, los nuevos pensamientos, imágenes, emociones y sentimientos perdurarán y te darán estabilidad entre los altibajos de la vida cotidiana.

Llegando al final del camino de tu lenguaje nuclear

Si has seguido los pasos que se exponen en este libro, lo más probable es que ya estés al otro lado del peor de tus miedos. Puedes sentirte como si estuvieras contemplando un valle desde la cumbre de una montaña. Desde esa distancia puedes dominar todo el territorio como con un objetivo gran angular. Allí abajo, en el valle, están tus antiguos miedos, los sentimientos agitados, los disgustos y las desventuras de la familia. Desde este nuevo punto de observación puedes ver todos los fragmentos de la historia familiar y acogerlos con los brazos abiertos.

Si has recopilado información relevante sobre tu familia, es fácil que hayas establecido relaciones importantes. Ahora te entiendes mejor a ti mismo y entiendes los sentimientos con los que has vivido y que no tenían explicación. Es probable que no fueran tuyos en su origen. Quizá hayas descubierto también que el peor de tus miedos ya no es tan terrible, pues, dejándote guiar por sus palabras, has llegado a un sitio nuevo. Ahora sabes que tu lenguaje secreto del miedo en realidad no estaba relacionado con el miedo. El gran secreto era que allí se escondía desde el primer momento un gran amor que esperaba a que lo sacaras a la luz. Es el amor que te han transmitido todos los que te precedieron, un amor que se empeña en que vivas tu vida de manera plena, sin reproducir los miedos ni las desventuras del pasado. Es un amor profundo. Es un amor callado, un amor intemporal que te conecta con todos y con todo. Es una medicina poderosa.

Glosario

Pregunta puente
Una pregunta que puede relacionar un síntoma, problema o miedo persistente con un trauma nuclear, o con un miembro de la familia que tuvo dificultades similares.

Queja nuclear
Nuestro problema principal, internalizado o proyectado hacia el exterior, que suele deberse a fragmentos de experiencias traumáticas y que se expresa en el lenguaje nuclear.

Descriptores nucleares
Adjetivos y frases breves que desvelan los sentimientos inconscientes que albergamos hacia nuestros padres.

Lenguaje nuclear
Las palabras y frases personales que expresan nuestros miedos más profundos y que nos aportan pistas que nos guían hacia el origen de un trauma pendiente de resolver. El lenguaje nuclear también puede manifestarse en forma de sensaciones físicas, conductas, emociones, impulsos y síntomas de una enfermedad o trastorno.

Frase nuclear
Una frase breve que expresa el lenguaje con carga nuclear de nuestro miedo más profundo. Lleva en sí los restos de un trauma no resuelto, de nuestra propia primera infancia o de nuestra historia familiar.

Trauma nuclear
El trauma no resuelto de nuestra vida temprana o de nuestra historia familiar que puede afectar inconscientemente a nuestras conductas y decisiones, a nuestra salud y a nuestro bienestar.

Genograma
Representación visual en dos dimensiones de un árbol genealógico.

Frase curadora
Una frase de reconciliación o resolución que trae nuevas imágenes y sentimientos de bienestar.

Apéndice A

Lista de preguntas sobre la historia familiar

- ¿Quién murió joven?
- ¿Quién se marchó?
- ¿Quién fue abandonado, aislado o excluido de la familia?
- ¿Quién fue adoptado, o quién dio a un hijo en adopción?
- ¿Quién murió en un parto?
- ¿Quién tuvo un aborto involuntario o voluntario, o un niño que nació muerto?
- ¿Quién se suicidó?
- ¿Quién cometió un delito grave?
- ¿Quién sufrió un trauma importante o una catástrofe?
- ¿Quién perdió su casa o sus bienes y le costó recuperarse de ello?
- ¿Quién sufrió en la guerra?
- ¿Quién murió o participó en el Holocausto o en algún otro genocidio?
- ¿Quién murió asesinado?
- ¿Quién cometió un asesinato, o se sintió responsable de la muerte o de la desgracia de otro?
- ¿Quién hizo daño, engañó o se aprovechó de otra persona?
- ¿Quién se benefició de una pérdida de otra persona?
- ¿Quién fue acusado de algo injustamente?
- ¿Quién fue a la cárcel o a un centro psiquiátrico?
- ¿Quién tenía una incapacidad física, emocional o mental?
- ¿Cuál de tus padres o de tus abuelos tuvo una relación de pareja importante antes de casarse, y qué pasó?
- ¿A quién hizo mucho daño otra persona?

Apéndice B

Lista de preguntas sobre el trauma temprano

- ¿Pasó algo traumático cuando tu madre estaba embarazada de ti? ¿Tuvo mucha ansiedad, depresión o estrés?
- ¿Tuvieron dificultades tus padres en su relación de pareja durante el embarazo?
- ¿Naciste con un parto difícil? ¿Naciste prematuro?
- ¿Tuvo tu madre depresión posparto?
- ¿Te separaron de tu madre poco después de nacer?
- ¿Te dieron en adopción?
- ¿Tuviste un trauma o una separación de tu madre durante tus tres primeros años de vida?
- ¿Estuvo tu madre ingresada en un hospital, o lo estuviste tú, y tuvisteis que estar separados? (Puede ser que tuvieses que estar en una incubadora, o que te operaran de amígdalas o de alguna otra cosa, o que tu madre tuviera que operarse o sufriera complicaciones en un embarazo, etcétera).
- ¿Sufrió tu madre un trauma o agitaciones emocionales durante tus tres primeros años de vida?
- ¿Perdió tu madre un hijo que esperaba, o ya nacido, antes de que nacieras tú?
- ¿Tuvo que dedicar su atención tu madre a un trauma relacionado con alguno de tus hermanos (un aborto, un hijo nacido muerto, una muerte posterior, una emergencia de salud, etcétera)?

Notas

[1]Mary Sykes Wylie, «The Limits of Talk: Bessel Van Kolk Wants to Transform the Treatment of Trauma», *Psychotherapy Networker*, 16 de julio de 2015, www.psychotherapynetworker.org/magazine/article/818/the-limits-of-talk.

[2]R. Yehuda y J. Seckl, «Minireview: Stress-Related Psychiatric Disorders with Low Cortisol Levels: A Metabolic Hypothesis»,*Endocrinology*, 4 de octubre de 2011, http://press.endocrine.org/doi/full/10.1210/en.2011-1218.

[3]R. C. Kessler et al., «Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity Survey», *Archives of General Psychiatry* 52(12) (1995): 1048–60, doi:10.1001/arch psych.1995.03950240066012.

[4]Judith Shulevitz, «The Science of Suffering», *The New Republic, 16 de noviembre de 2014, www.newrepublic.com/article/120144/trauma-genetic-scientists-say-parents-are-passing-ptsd-kids.*

[5]Josie Glausiusz, «Searching Chromosomes for the Legacy of Trauma», *Nature*, 11 de junio de 2014, doi:10.1038/nature.2014.15369, www.nature.com/news/searching-chromosomes-for-the-legacy-of-trauma-15369.

[6]Rachel Yehuda, entrevista con Krista Tippett, *On Being*, 30 de julio de 2015, www.onbeing.org/program/rachel-yehuda-how-trauma-and-resilience-cross-generations/7786.

[7]Ibíd.

Capítulo 2: Tres generaciones de historia familiar compartida: el cuerpo familiar

[8]C. E. Finch y J. C. Loehlin, «Environmental Influences That May Precede Fertilization: A First Examination of the Prezygotic Hypothesis from Maternal Age Influences on Twins», *Behavioral Genetics* 28(2) (1998): 101.

[9]Thomas W. Sadler, *Langman's Medical Embryology, 9.ª ed*(Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2009), 13.

[10]Finch y Loehlin, «Environmental Influences That May Precede Fertilization», 101–102.

[11]Tracy Bale, «Epigenetic and Transgenerational Reprogramming of Brain Development», *Nature Reviews Neuroscience*, 16 (2015): 332–44; doi:10.1038/nrn3818.

[12]Bruce HLipton, «Maternal Emotions and Human Development», *Birth Psychology*, https://birthpsychology.com/free-article/maternal-emotions-and-human-development.

[13]Bruce HLipton, *The Wisdom of Your Cells: How Your Beliefs Control Your Biology* (Louisville, Colorado, EE.UU.: Sounds True, Inc., 2006), audiobook, 3.ª parte.

[14]Ibíd.

[15]KBergman et al., «Maternal Prenatal Cortisol and Infant Cognitive Development: Moderation by Infant-Mother Attachment», *Biological Psychiatry* 67(11) (junio de 2010): 1026–1032, doi:10.1016/j.biopsych.2010.01.002, Epub 25 de febrero de 2010.

[16]Thomas Verny, MD, y Pamela Weintraub, *Nurturing the Unborn Child: A Nine-Month Program for Soothing, Stimulating, and Communicating with Your Baby* (e-book) (Nueva York: Open Road Media, 2014), capítulo Why the Program Works.

[17]Ibíd.

[18]Lipton, «Maternal Emotions and Human Development».

[19]Ibíd.

[20]Definición de epigenética en MedicineNet.com, www.medterms.com/script/main/art.asp? articlekey= 26386.

[21]Alice Park, «Junk DNA—Not So Useless After All», *Time*, 6 de septiembre de 2012, http://healthland.time.com/2012/09/06/junk-dna-not-so-useless-after-all/.

[22]Danny Vendramini, «Noncoding DNA and the Teem Theory of Inheritance, Emotions and Innate Behavior», *Medical Hypotheses* 64 (2005): 512–519, especialmente. p. 513, doi:10.1016/ j.mehy.2004.08.022.

[23]Park, «Junk DNA—Not So Useless After All».

[24]Michael K. Skinner, «Environmental Stress and Epigenetic Transgenerational Inheritance», *BMC Medicine* 12(153) (2014): 1–5, especialmente. pp. 1, 3, www.biomedcentral.com/1741-7015/12/153.

[25]Vendramini, «Noncoding DNA and the Teem Theory of Inheritance, Emotions and Innate Behavior», 513.

[26]Danny Vendramini, «Paper 5 of 5: The Teem Theory of NonMendelian Inheritance», 23, 25, www.thesecondevolution.com/paper5dna.pdf.

[27]Tori Rodriguez, «Descendants of Holocaust Survivors Have Altered Stress Hormones», *Scientific American Mind* 26(2) (12 de febrero de 2015), www.scientificamerican.com/article/descendants-of-holocaust-survivors-have-altered-stress-hormones.

[28]Alisha Rouse, «Holocaust Survivors Pass the Genetic Damage of Their Trauma onto Their Children, Researchers Find», *The Daily Mail*, 21 de agosto de 2015, www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-3206702/Holocaust-survivors-pass-genetic-damage-trauma-children-researchers-find.html.

[29]C. N. Hales y D. J. Barker, «The Thrifty Phenotype Hypothesis», *British Medical Bulletin* 60 (2001): 5–20.

[30]Bale, «Epigenetic and Transgenerational Reprogramming of Brain Development».

[31]David Samuels, «Do Jews Carry Trauma in Our Genes? A Conversation with Rachel Yehuda», *Tablet Magazine*, 11 de diciembre de 2014, http://tabletmag.com/jewish-arts-and-culture/books/187555/trauma-genes-q-a-rachel-yehuda.

[32]Patrick McGowan et al., «The Legacy of Child Abuse», *Headway* 4(1) (2009), McGill University.

[33]Jamie Hackett, «Scientists Discover How Epigenetic Information Could Be Inherited», *Research*, University of Cambridge, 25 de enero de 2013, www.cam.ac.uk/research/news/scientists-discover-how-epigenetic-information-could-be-inherited.

[34]Ibíd.

[35]Brian G. Dias y Kerry J. Ressler, «Parental Olfactory Experience Influences Behavior and Neural Structure in Subsequent Generations», *Nature Neuroscience* 17 (2014): 89–96, doi:10.1038/nn.3594, www.nature.com/ neuro/journal/v17/n1/abs/nn.3594.html.

[36]Hackett, «Scientists Discover How Epigenetic Information Could Be Inherited».

[37]Katharina Gapp et al., «Implication of Sperm RNAs in Transgenerational Inheritance of the Effects of Early Trauma in Mice», *Nature Neuroscience* 17 (2014): 667–69, doi:10.1038/ nn.3695.

[38]Richard L. Hauger et al., «Corticotropin Releasing Factor (CRF) Receptor Signaling in the Central Nervous System: New Molecular Targets», *CNS Neurological Disorder Drug Targets* 5(4) (agosto de 2006): 453–479.

[39]Hiba Zaidan, Micah Leshem e Inna Gaisler-Salomon, «Prereproductive Stress to Female Rats Alters Corticotropin Releasing Factor Type 1 Expression in Ova and Behavior and Brain Corticotropin Releasing Factor Type 1 Expression in Offspring», *Biological Psychiatry* 74(9) (2013): 680–87, doi:10.1016/ j.biopsych.2013.04.014, Epub 29 de mayo de 2013, www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223(13) 00361-2/ abstract.

[40]Max-Planck-Gesellschaft, «Childhood Trauma Leaves Mark on DNA of Some Victims: Gene-Environment Interaction Causes Lifelong Dysregulation of Stress Hormones», *ScienceDaily*, 2 de diciembre de 2012.

[41]Patrick O. McGowan et al., «Epigenetic Regulation of the Glutocorticoid Receptor in Human Brain Associates with Childhood Abuse», *Nature Neuroscience* 12(3) (marzo de 2009): 342–348, pp342–345, doi:10.1038/nn.2270.

[42]Hackett, «Scientists Discover How Epigenetic Information Could Be Inherited».

[43]Rachel Yehuda et al., «Transgenerational Effects of Posttraumatic Stress Disorder in Babies of Mothers Exposed to the World Trade Center Attacks During Pregnancy», *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 90(7) (julio de 2005): 4115–4118, p4117, doi:10.1210/jc.2005-0550, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15870120.

[44]Samuels, «Do Jews Carry Trauma in Our Genes?».

[45]Rachel Yehuda et al., «Gene Expression Patterns Associated with Posttraumatic Stress Disorder Following Exposure to the World Trade Center Attacks», *Biological Psychiatry* (2009): 1–4, especialmente p3, doi:10.1016/ j.biopsych.2009.02.034.

[46]Rachel Yehuda et al., «Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation», *Biological Psychiatry*, 12 de agosto de 2015, www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223(15)00652-6/abstract, doi: 10.1016/j.biopsych.2015.08.005.

[47]Eric Nestler, MD, PhD, «Epigenetic Mechanisms of Depression», *JAMA Psychiatry* 71(4) (2014), doi:10.1001/jamapsychiatry.2013.4291, http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx? articleid=1819578.

[48]Emily Laber-Warren, «A Fateful First Act», *Psychology Today*, 1 de mayo de 2009, www.psychologytoday.com/articles/ 200904/fateful-first-act.

[49]David Sack, MD, «When Emotional Trauma Is a Family Affair», Where Science Meets the Steps (blog), *Psychology Today, 5 de mayo de 2014, www.psychologytoday.com/blog/where-science-meets-the-steps/201405/when-emotional-trauma-is-family-affair.*

[50]Virginia Hughes, «Sperm RNA Carries Marks of Trauma», *Nature* 508 (17 de abril de 2014): 296–297,www.nature.com/news/sperm-rna-carries-marks-of-trauma-1.15049.

[51]Albert Bender, «Suicide Sweeping Indian Country Is Genocide», *People's World*, 18 de mayo de 2015, www.peoplesworld.org/suicide-sweeping-indian-country-is-genocide/.

[52]Ibíd.

[53]LeManuel Bitsoi, citado en Mary Pember, «Trauma May Be Woven into DNA of Native Americans», *Indian Country*, 28 de mayo de 2015, http://indiancountrytodaymedianetwork.com/2015/05/28/trauma-may-be-woven-dna-native-americans-160508.

[54]Stéphanie Aglietti, «Ghosts of Rwanda Genocide Haunt New Generation», *The Sun Daily*, 12 de abril de 2015, www.thesundaily.my/news/1381966.

[55]Rachel Yehuda et al., «Low Cortisol and Risk for PTSD in Adult Offspring of Holocaust Survivors», *American Journal of Psychiatry* 157(8) (agosto de 2000): 1252–59, especialmente p. 1255.

[56]Rachel Yehuda et al., «Influences of Maternal and Paternal PTSD on Epigenetic Regulation of the Glucocorticoid Receptor Gene in Holocaust Survivor Offspring», *American Journal of Psychiatry* 171(8) (agosto de 2014): 872–880, http://ajp.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/appi.ajp.2014.13121571.

[57]Judith Shulevitz, «The Science of Suffering», *The New Republic*, 16 de noviembre de 2014, www.newrepublic.com/article/120144/trauma-genetic-scientists-say-parents-are-passing-ptsd-kids.

[58]Josie Glausiusz, «Searching Chromosomes for the Legacy of Trauma», *Nature*, 11 de junio de 2014, doi:10.1038/nature.2014.15369, www.nature.com/news/searching-chromosomes-for-the-legacy-of-trauma-1.15369; Yehuda, Influences of Maternal and Paternal PTSD, 872–880.

[59]Ibíd.

[60]Ibíd.

[61]Samuels, «Do Jews Carry Trauma in Our Genes?».

[62]Sack, «When Emotional Trauma Is a Family Affair».

[63]Deborah Rudacille, «Maternal Stress Alters Behavior of Generations», Simons Foundation of Autism Research Initiative (18 de abril de 2011), http://spectrumnews.org/news/maternal-stress-alters-behavior-of-generations.

[64]Ian C. G. Weaver et al., «Epigenetic Programming by Maternal Behavior», *Nature Neuroscience* 7 (2004): 847–854.

[65]Tamara B. Franklin et al., «Epigenetic Transmission of the Impact of Early Stress Across Generations», *Biological Psychiatry* 68(5) (2010): 408-15, especialmente pp409–411, doi:10.1016/j.biopsych.2010.05.036.

[66]Gapp et al., «Implication of Sperm RNAs in Transgenerational Inheritance of the Effects of Early Trauma in Mice».

[67]Ibíd.

[68]Ibíd.

[69]Ibíd.

[70]Katharina Gapp, Hoannes Bohaceck, Jonas Grossmann, Andrea M. Brunner, Francesca Manuella, Paolo Nanni e Isabelle M. Mansuy, «Potential of Environmental Enrichment to Prevent Transgenerational Effects of Paternal Trauma», *Neuropsychopharmacology*, 9 de junio de 2016, doi: 10.1038/npp.2016.87.

[71]Dias y Ressler, «Parental Olfactory Experience Influences Behavior and Neural Structure in Subsequent Generations».

[72]Linda Geddes, «Fear of a Smell Can Be Passed Down Several Generations», *New Scientist*, 1 de diciembre de 2013, www.newscientist.com/article/dn24677-fear-of-a-smell-can-be-passed-down-several-generations.

[73]Dias y Ressler, «Parental Olfactory Experience Influences Behavior and Neural Structure in Subsequent Generations».

[74]Tanya Lewis, «Fearful Experiences Passed On in Mouse Families», *Live Science*, 5 de diciembre de 2013, www.livescience.com/41717-mice-inherit-fear-scents-genes.html.

[75]Zaidan, Leshem y Gaisler-Salomon, «Prereproductive Stress to Female Rats Alters Corticotropin Releasing Factor Type 1 Expression in Ova and Behavior and Brain Corticotropin Releasing Factor Type 1 Expression in Offspring».
[76]Ibíd.
[77]Youli Yao et al., «Ancestral Exposure to Stress Epigenetically Programs Preterm Birth Risk and Adverse Maternal and Newborn Outcomes», *BMC Medicine* 12(1) (2014): 121, doi:10.1186/s12916-014-0121-6.
[78]BioMed Central, «Stress During Pregnancy Can Be Passed Down Through Generations, Rat Study Shows», *ScienceDaily*, 7 de agosto de 2014, www.sciencedaily.com/releases/2014/08/140807105436.htm.
[79]Yao et al., «Ancestral Exposure to Stress Epigenetically Programs Preterm Birth Risk and Adverse Maternal and Newborn Outcomes».

Capítulo 3: La mente de la familia

[80]Thomas Verny y Pamela Weintraub, *Tomorrow's Baby: The Art and Science of Parenting from Conception Through Infancy* (Nueva York: Simon & Schuster, 2002), p. 29. Edición española: *El futuro bebé: arte y ciencia de ser padres* (Barcelona: Ediciones Urano, 2008).
[81]Winifred Gallagher, «Motherless Child», *The Sciences* 32(4) (1992): 12–15, especialmente p. 13, doi:10.1002/ j.2326-1951.1992.tb02399.x.
[82]Raylene Phillips, «The Sacred Hour: Uninterrupted Skin-to-Skin Contact Immediately After Birth», *Newborn & Infant Reviews* 13(2) (2013): 67–72, doi: 10.1053/j.nainr.2013.04.001.
[83]Norman Doidge, *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science* (Nueva York: Penguin, 2007), p. 243. Edición española: *El cerebro se cambia a sí mismo* (Barcelona: Aguilar, 2008).
[84]Ibíd., 47.
[85]Ibíd., 203–204.
[86]Norman Doidge, *The Brain's Way of Healing: Remarkable Discoveries and Recoveries from the Frontiers of Neuroplasticity* (Nueva York: Penguin, 2015), 215.
[87]Doidge, *The Brain That Changes Itself*, 91.
[88]Dawson Church, *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention* (Santa Rosa, California, EE.UU.: Elite Books, 2007), 69Edición española: *El genio en sus genes: la medicina energética y la nueva biología de la intención* (Barcelona: Ediciones Obelisco, 2008).
[89]Perla Kaliman et al., «Rapid Changes in Histone Deacetylases and Inflammatory Gene Expression in Expert Meditators», *Psychoneuroendocrinology* 40 (noviembre de 2013): 96–107, doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.11.004.
[90]Church, *The Genie in Your Genes*, 67.
[91]Doidge, *The Brain That Changes Itself*, 220–221.
[92]David Samuels, «Do Jews Carry Trauma in Our Genes? A Conversation with Rachel Yehuda», *Tablet Magazine*, 11 de diciembre de 2014, http://tabletmag.com/jewish-arts-and-culture/books/187555/trauma-genes-q-a-rachel-yehuda.

Capítulo 4: El planteamiento del lenguaje nuclear

[93]Annie G. Rogers, *The Unsayable: The Hidden Language of Trauma* (Nueva York: Ballantine, 2006), 298.

Capítulo 5: Los cuatro temas inconscientes

[94]Linda G. Russek y Gary E. Schwartz, «Feelings of Parental Caring Predict Health Status in Midlife: A 35-Year Follow-up of the Harvard Mastery of Stress Study», *Journal of Behavioral Medicine* 20(1) (1997): 1–13.
[95]PGraves, C. Thomas y L. Mead, «Familial and Psychological Predictors of Cancer», *Cancer Detection and Prevention* 15(1) (1991): 59–64.
[96]David Chamberlain, *Windows to the Womb: Revealing the Conscious Baby from Conception to Birth* (Berkeley, California, EE.UU.: North Atlantic Books, *2013), 180.*
[97]Michael Bergeisen, entrevista con Rick Hanson, «The Neuroscience of Happiness», *Greater Good: The Science of a Meaningful Life*, 22 de septiembre de 2010, http://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_neuroscience_of_happiness.

Capítulo 6: La queja nuclear

[95]Bert Hellinger, *No Waves Without the Ocean: Experiences and Thoughts* (Heidelberg, Alemania: Carl Auer International, 2006), 197Edición española: *Pensamientos en el camino* (Móstoles, Madrid: Rigden Institut Gestalt, 2009).

Capítulo 8: La frase nuclear

[99]Soheil Baharian, Maxime Barakatt, Christopher R. Gignoux, Suyash Shringarpure, Jacob Errington, William J. Blot, Carlos D. Bustamante, Eimear E. Kenny, Scott M. Williams, Melinda C. Aldrich y Simon Gravel, «The Great Migration of African-American Genomic Diversity», *PlosGenetics* 12(5) (2016):e1006059, doi:10.1371/journal.pgen.1006059, Epub 27 de mayo de 2016, http:/journals.plos.org/plosgenetics/article?id=info:doi/19.1371/journal.pgen.1006059#abstract0.

Capítulo 10: Del entendimiento a la integración

[100]Rick Hanson, «How to Trick Your Brain for Happiness», *Greater Good: The Science of a Meaningful Life*, 26 de septiembre de 2011, http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_trick_your_brain_for_happiness.
[101]Andrea Miller, entrevista con Thich Nhat Hanh, «Awakening My Heart», *Shambhala Sun, enero de 2012, 38, www.shambhalasun.com/index.php?option=com_content&task=view&id=3800&Itemid=0.*

[102]Andrew Newberg y Mark Robert Waldman, *Words Can Change Your Brain* (Nueva York: Plume, Penguin 2012), 3.
[103]Ibíd., 35.

Capítulo 11: El lenguaje nuclear de la separación

[104]Thomas Verny, con John Kelly, *The Secret Life of the Unborn Child* (Nueva York: Simon & Schuster, 1981), 29. Edición española: *La vida secreta del niño antes de nacer* (Barcelona: Ediciones Urano, 1988).
[105]Ken Magid y Carole McKelvey, *High Risk: Children Without a Conscience* (Nueva York: Bantam Books, 1988), 26.
[106]Edward Tronick y Marjorie Beeghly, «Infants' Meaning-Making and the Development of Mental Health Problems», *American Psychologist* 66(2) (2011):107–19, doi:10.1037/a0021631.

Capítulo 12: El lenguaje nuclear de las relaciones de pareja

[107]Rainer Maria Rilke, *Cartas a un joven poeta*, carta número 7.